P80 コンソールの取り扱いと保守

PRECOR

P80 コンソールの取り扱いと保守

PRECOR®

エディション情報

P80 コンソールの取り扱いと保守

P/N 303135-151 rev A

Copyright © July 2014 Precor Incorporated.All rights reserved.
仕様は予告なく変更される場合があります。

本ドキュメントは Preva 4.0 バージョンと P80 コンソール 4.0 ソフトウェア バージョンに適用されます。

商標に関する注記

Precor、AMT、EFX 、Preva は Precor Incorporated の登録商標です。本ドキュメント内の他の名前は、別の所有者の商標または登録商標である可能性があります。

iPod®は米国およびその他の国々で登録された Apple Inc. の商標です。

「Made for iPod®」とは、iPod 専用に接続するよう設計され、Apple が定める性能基準を満たしているとデベロッパが認定した電子アクセサリであることを示します。Apple は、本製品の機能あるいは安全および規格への適合について一切の責任を負いません。このアクセサリと iPod を同時に使用すると無線性能に影響を及ぼす場合がありますのでご注意ください。

対応製品： iPod touch®（第 1、第 2、第 3、第 4 世代）、iPod nano®（第 2、第 3、第 4、第 5、第 6 世代）。

ドルビーラボラトリーズからの実施権に基づき製造されています。Dolby、ドルビー及びダブル D 記号はドルビーラボラトリーズの商標です。

知的所有権通知

Preva Business Suite のソフトウェアのすべての権利、権利所有権および利害、付属する印刷物、当該ソフトウェアのコピー、ならびに Preva Business Suite を介して収集されたすべてのデータは、Precor またはそのサプライヤーが、適宜独占的に所有するものとします。

Precor は、数々の賞に輝いた革新性が高いフィットネス機器のデザインで広く知られています。 Precor は、製品デザインの機械構造と外観の両方において、米国および外国の特許を積極的に出願しています。 Precor の製品デザインの利用を意図している方には、Precor はその所有権の無許可の利用を深刻に受け止めていることをここに警告します。 Precor は、その所有権の無許可の利用については必ず積極的に追求します。

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

重要な安全上の注意

重要： *適宜参照できるよう、これらの注意事項を保管しておいてください。*

この装置を設置する前に、組み立てガイド、ユーザー ガイド、オーナーズ マニュアルを含むエクササイズ機器と共に提供されたすべてのドキュメントに記載されている注意事項をすべてお読みください。

注： この製品は商用利用を目的としています。

この付属機器（以下コンソールという）は、Precor 社の運動器具（以下ベースユニットという）と一緒に発送することを前提としています。 個別に販売されるよう梱包されたものではありません。

警告 **負傷事故を防ぐため、ベースユニット添付の組立・設置取扱書の指示通りに、コンソールをベースユニットに取り付けてください。 コンソールのAC電源への接続には、添付の電気コード以外は使用しないでください。 ベースユニットに添付の組立・設置取扱書に従って設置が完了したら、電源を入れてください。 コンソールはPrecor社のフィットネス機器付属品として製造されたものであり、それ以外の使用はできません。**

安全注意事項

本機器を使用するときには、怪我、火災、損傷を避けるために、基本的な安全上の注意に必ず従ってください。本マニュアルの他のセクションで、安全機能について詳しく説明しています。必ずこれらのセクションを読み、安全上の注意をすべて守ってください。これらの注意事項には次のものが含まれます：

- 機器を設置および使用する前に、このガイド内のすべての指示をお読みください。 また、ラベルの指示にも従ってください。
- すべてのユーザー、特に高血圧、高コレステロールや心臓疾患のある方、ご家族がそれらの疾患の経験がある方、45 歳以上の方、肥満の方、この一年間に定期的な運動をしていない方、薬を服用中の方は、フィットネスプログラムを開始する前に、医師による健康診断を必ず受けてください。
- お子様や操作に詳しくない方が本機器に乗ったり近づいたりしないようにしてください。機器の近くにいるお子様から目を離さないでください。
- ユーザーは、ワークアウト時にはエクササイズ用の服装と靴を着用し、緩いまたはひらひらした服装はしないようにしてください。ヒールや革底の靴を避け、靴裏に砂や小石が埋まっていたら除去してください。長い髪は後ろで結んでください。
- 電源が入ったままで機器から離れないでください。使用していないとき、掃除をする前、および正規の修理を行うときは電源を外してください。

  注：オプションの電源アダプタは電源内蔵型機器用の電源です。
- 機器に付随の電源アダプタを使用してください。機器に記載されている通り、電源アダプタは適切な接地コンセントに差してください。
- 機器の乗り降りの際にはご注意ください。
- トレッドミルの場合：タイピングや Web 閲覧機能は、**ゆっくりとしたペース**でのウォーキング速度のときのみ使用し、これを超えるスピードでは使用しないでください。タイピングや Web 閲覧機能を使用するときは、固定ハンドルバーにおつかまりください。

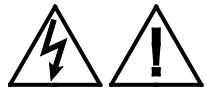
- AMT と EFX の場合：タイピングや Web 閲覧機能を使用するときは、固定ハンドルバーにおつかまりください。
- 緊急停止手順は、使用前に読み、理解し、テストしておいてください。
- 電源コードやオプションの電源アダプタは、高温の場所に置かないようにしてください。
- 電源ケーブルは、踏まれたり、挟まれたり、または機器本体を含めて物を乗せて損傷させることのないように配線してください。
- 適切な換気ができるように機器を設置してください。機器の上または上方に何も置かないでください。換気口をふさぐ可能性があるクッション性のある床には設置しないでください。
- 機器の組み立てと使用は、安定した水平な場所で行ってください。
- **スペースの確保** - ASTM（米国）自主基準と 2012 年 10 月 1 日付けの EN（欧州）規定を組み合わせて作成された基準に基づき、アクセス、周辺通路、緊急事態のために以下のスペースを確保することを推奨します。
  - **トレッドミル** - 機器の左右に少なくとも 0.5 m（19.7 in）、後方に 2 m（78 in.）のスペース。
  - **トレッドミル以外のカーディオ機器** - 機器の左右どちらか一方に少なくとも 0.5 m（19.7 in）、前方または後方に 0.5 m（19.7 in）のスペース。

  アメリカで使用する場合は、障害を持つアメリカ人法（ADA）、米国連邦法規 28 条 連邦規制基準（第 305 項）の要件を満たしているか、ご注意ください。ASTM 基準は自主基準であり、工業規格を必ずしも反映しているものではありません。アクセス、周辺通路、緊急事態の実際の区域設定は各施設の責任となります。施設は、スペース確保の要件について、自主あるいは工業規格、各自治体や連邦政府の規定を考慮する必要があります。規格や規定は変更になる場合があります。

  重要：*この設置基準は、機器を設置するときに、暖房機や温風器やストーブ等の熱源に対しても同様に適用されなければなりません。高温または低温を避けてください。*

- 機器に水または水分がかからないようにしてください。感電または電気回路の損傷を避けるために、機器に物を落としたり、機器内部に水分をこぼしたりしないでください。
- トレッドミルを使用するときには、ワークアウトを開始する前に必ず衣服に安全クリップを取り付けてください。安全クリップを不使用の場合、落下の際に怪我をするリスクが高まります。
- 心拍数モニターは医療機器ではないことに留意してください。ユーザーの動作を含め、さまざまな要素が心拍数の読み取り精度に影響を与えます。心拍数モニターは、エクササイズの援助のみを目的として一般的な心拍数の動向を測定します。
- 電気で作動する機器を、水気のあるところで使用しないでください。
- コードやプラグが損傷していたり、正しく作動しなかったり、あるいは機器の落下、損傷、水濡れが見られる場合は、決して機器を使用しないでください。これらが発生した場合は、直ちに修理を要請してください。
- 動作状態を良好に保つために、オーナーズマニュアルの*保守*セクションの記載に従って機器の保守を行ってください。機器を使用する前に、コンポーネントに不適切なもの、磨耗したもの、緩んだものがないか点検し、ある場合は修理や交換を行ってください。
- 装置を動かす場合は、手伝ってもらい、持ち上げ方に気をつけてください。 詳細については、製品組み立てガイドを参照してください。
- 機器の体重制限体重が 400 ポンド（180 kg）を超える場合は、トレッドミルを使用しないでください。体重が 350 ポンド（160 kg）を超える場合は、トレッドミルで走らないでください。その他のフィットネス機器の体重制限は 350 ポンド（160 kg）です。
- 機器は、このマニュアルに記述されている用途以外には使用しないでください。 Precor で推奨していないアクセサリアタッチメントは使用しないでください。そのようなアタッチメントは怪我につながる可能性があります。
- エアゾール（スプレー）製品を使用している場所や酸素吸入装置による吸入が行われている場所では、機器を使用しないでください。
- 屋外で使用しないでください。

- オーナーズマニュアルに記載されているメンテナンス手順に従う以外は、機器の修理点検をしないようにしてください。
- 開口部に物を落としたり挿入したりしないでください。可動部に手を近づけないでください。
- 固定ハンドレールまたはハンドルバー、ディスプレイコンソール、またはカバーの上に物を置かないでください。 飲料、雑誌、書籍などは専用の収納部分に置いてください。
- どんな時も、コンソールによりかかったりコンソールを引っ張ったりしないでください。



注意： カバーを外さないでください。電気ショックによる怪我を負う危険性があります。 操作を開始する前に「組立とメンテナンスガイド」を読んでください。 内部にはユーザーが修理可能な部品はありません。 機器の修理が必要な場合は、カスタマーサポートまでご連絡ください。 単相 AC 電源専用です。

危険物の取扱いと廃棄

セルフパワー装置内のバッテリーは、環境に有害であると考えられる物質が含まれています。 連邦法は、これらのバッテリーの適切な処分を義務づけています。

装置を廃棄する場合は、Precor 製品カスタマーサポートにバッテリーの取り外しに関する情報をお問い合わせください。 *「サービスを受ける」* を参照してください。

製品のリサイクルと廃棄

この装置は、該当する地方および国の規則に従って、リサイクルまたは廃棄する必要があります。

電気・電子機器廃棄物（WEEE）に関する European Directive 2002/96/EC に従って、製品ラベルは、欧州連合全体で適用される使用済み装置の返却およびリサイクルに関する枠組みを決定します。 WEEE ラベルは、その製品は廃棄してはならず、この指令に従って寿命が来れば再生しなければならないことを示します。

European WEEE Directive に従って、電気・電子機器廃棄物（WEEE）は、寿命が来れば、分別して収集し、再使用、リサイクル、または再生しなければなりません。 WEEE Directive の Annex IV に従って、WEEE ラベルが付いた電気・電子機器のユーザーは、寿命が来た装置を分別しないゴミとして処理してはならず、WEEE の返却、リサイクル、および再生のためお客様が利用可能な収集の枠組みを使用しなければなりません。 お客様の参加は、電気・電子機器に存在する有害物質による、電気・電子機器の環境および健康への影響を最小限に抑制するのに重要です。 適切な収集および処理については、 「*サービスを受ける*」を参照してください。

RFID モジュールに関する規制事項

本文書で解説する操作コンソールを備えた機器には、無線自動識別（RFID）モジュールが備わっている可能性があります。 RFID モジュールは、 -20ºC から 85°C (-4°F から 185°F）の気温で動作が保証されています。

Radio Frequency Interference (RFI)

RFID モジュールは、無線周波妨害（RFI）の制限値を定義する以下の米国標準に従っています。

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme á la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

ヨーロッパ連合による規制

CE コンプライアンスは、以下の指令に対して主張されます。

- 1999/5/EC R&TTE 指令
- 2006/95/EC LVD 指令
- 2002/95/EC RoHS 指令

指令コンプライアンスは、次の標準で確認されています。

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

心血管エクササイズ装置の規定通知

このセクションの規定情報は、エクササイズ装置および制御コンソールに適用されます。

心血管装置の安全上の承認

Precor 装置は、試験され、次の適用される安全上の標準に従っていることが確認されています。

心血管タイプ装置：

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (家電および類似した電気機器 - 安全性)
- EN 957 (静止したトレーニング装置、クラス S/B 準拠装置)

PVS および P80 規制通知

本 Precor 装置は、試験され、次の適用される安全上の標準に従っていることが確認されています。

- CAN/CSA、UL、IEC、EN 60065 (オーディオ、ビデオおよび類似の電子装置 - 安全)

無線周波数干渉（RFI）

この Precor エクササイズ装置は、無線周波数干渉（RFI）の許容可能な制限を定義する国家標準に従います。

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme á la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

ヨーロッパ連合による規制

CE コンプライアンスは、以下の指令に対して主張されます。

- 2004/108/EC EMC 指令
- 2006/95/EC LVD 指令
- 2002/95/EC RoHS 指令

指令コンプライアンスは、次の標準で確認されています。

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 and PVS)

電気に関する注意事項：120 V および 240 V トレッドミル

注： 注意事項 NEC（米国電気工事規程）のガイドラインまたはご使用地域の電気工事規定に従ってください。

装置に付属の地域の電気コード要件に合致した電源ケーブルを受け取っていなければなりません。 Precor トレッドミルは、20 アンペアの専用分岐回路に接続してください。同一回路に接続できる PVS（パーソナル・ビューイング・スクリーン）は 1 台だけです。 電源接続に関する追加サポートが必要な場合は、Precor の公認販売店までお問い合わせください。

重要： *各分岐回路には、コンセント接続のためのホットコンダクタとニュートラル コンダクタが付いています。コンダクタのループ接続、数珠つなぎ接続、別コンダクタへの接続は、しないでください。 NEC ガイドラインまたはご使用地域の電気工事規程に従って、回路を接地してください。*

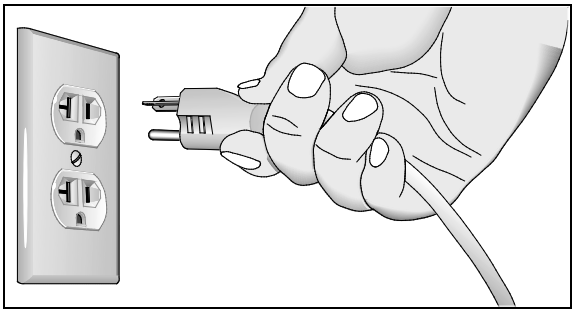


図 1: 120 V、20 A 電源プラグ

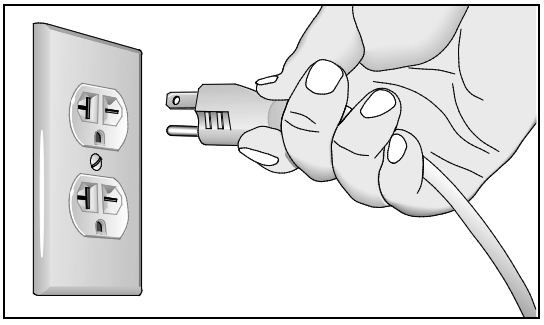


図 2: 240 V、20 A 電源プラグ

電気に関する注意事項：トレッドミル以外の機器

注：本事項はあくまでも推奨です。NEC（米国電気工事規程）のガイドラインまたはご使用地域の電気工事規定に従ってください。

P80 コンソールまたはパーソナルビューイングスクリーン（PVS）搭載の機器は、専用の電源接続が必要です。20 アンペアの分岐回路には、最大 10 台のスクリーンが接続できます。分岐回路に他のデバイスが接続している場合は、そのデバイスのワット数分だけスクリーンを減らす必要があります。

注：IEC-320 C13 および C14 プラグの付いた一般的なスプリッター電源コードで推奨される最大スクリーン数は 5 台です。

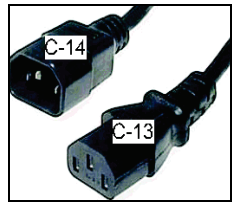


図 3: IEC-320 の C13 プラグと C14 プラグ

サービスを受ける

メンテナンスタスク以外で装置に修理点検を行わないでください。品目が不足している場合は、ディーラーに連絡してください。カスタマーサポート番号や Precor 認定のサービスセンターの一覧に関する詳細が必要な場合は、Precor のウェブサイト （**http://www.precor.com**）にアクセスしてください。

目次

重要な安全上の注意.....5
安全注意事項.....6
危険物の取扱いと廃棄.....9
製品のリサイクルと廃棄.....10
RFID モジュールに関する規制事項.....11
心血管エクササイズ装置の規定通知.....12
電気に関する注意事項： 120 V および 240 V トレッドミル.....14
電気に関する注意事項：トレッドミル以外の機器.....15
サービスを受ける.....16

はじめに.....19
コンソールの各部の確認.....20
トレッドミルの安全クリップの使用.....21
トレッドミル Auto Stop™（自動停止）機能.....24

システム設定 の設定.....25
システム情報.....27
マシンの使用履歴.....29
メンテナンス（トレッドミルのみ）.....30
システム設定.....33

P80 コンソールを利用者に紹介.....45
ディスプレイされる言語の変更.....46
タッチ式心拍数計測機能の使い方.....46
胸部ストラップトランスミッターの使用.....48
異なるスクリーンビューの使用.....49
ワークアウトプログレスパネルの使用.....51
メディアパネルの使用.....53
オンデマンドウェブビデオの鑑賞.....56
Preva Net パネルの使用.....57

ワークアウトの開始.....59
QuickStart™ ワークアウトの開始..... 59
おすすめのワークアウトの開始 60
プリセットのワークアウトの開始..... 60
ワークアウトの終了 62
ユーザーへの Preva® アカウントの紹介 67

メンテナンス 75
コンソールとディスプレイのクリーニング 75
ベルト交換（AMT のみ) 76

1章

はじめに

P80 コンソールは、管理者とユーザーの具体的なニーズに合わせた既定の設定が可能です。そのために、管理機能別にユーザーをクラス分けした設定をコンソールはサポートしています。

- **ゲストユーザー**は、Preva アカウントへのサインインやアカウント作成をすることなく機器を使うことができます。
- **登録ユーザーは、**Preva アカウントを作成し、サインインパスワードか Preva トークンを用いてアカウントを使用します。
- **登録されたサービス技術者**が、コンソール設定管理の特別許可のもとサインイン用パスワードを使用します。
- **管理者**は常に登録され、サインイン用パスワードを使用し、コンソールの操作設定にアクセスします。

個人情報やお好み設定の変更は、登録ユーザーの Preva アカウントに保存されます。登録していないユーザーもお好み設定を変更できますが、個人アカウントが無いため、変更は保存されずに現在のワークアウトにのみ適用されます。

コンソールの各部の確認

次の図は、コンソール キーの情報です。 機器のタイプによって、コンソール キーの番号とアクションがわずかに異なることがあります。

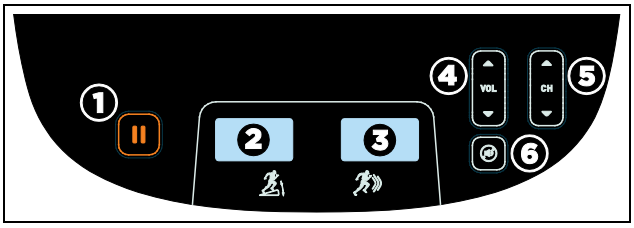


図 4: P80 コンソール キー

表 1. P80 コンソールのキーの説明

番号	キー名称	詳細
1	Pause (一時停止)	機器を停止します。
2	傾斜/CrossRampヨ インジケータ	Open StrideTM を使用した AMT およびトレッドミル、エリプティカルで表示されます。
3	強度インジケータ	機器のタイプによっては、速度/負荷インジケータとも呼ばれます。
4	Volume Up/Down (ボリュームアップ/ダウン)	音量（ボリューム）を上下します。
5	Channel Up/Down (チャンネルアップ/ダウン)	TV チャンネルを変更します。
6	Mute (ミュート)	音量のオン/オフを切り替えます。

トレッドミルの安全クリップの使用

トレッドミルには 3 種類の停止機能が備わっています。詳細は以下の通りです：

利用者の行動	*トレッドミルベルトの反応*	*コンソールの表示*
安全クリップに付いたひもを引き、再始動スイッチを起動する ❶	ゆっくりと停止する	『「リセット」スイッチヲ オシテクダサイ』というメッセージを表示する。コンソールの機種によっては、再始動スイッチを指す矢印が表示される。
赤い STOP ボタンを押す。 ❷	ゆっくりと停止する	ワークアウトが停止されましたと表示される。
決められた時間だけランニングベルトから降りる	ゆっくりと停止する	ワークアウトが停止されましたと表示される。

再始動スイッチと **STOP** ボタンは、以下の図で見られるようにコンソールのちょうど下の位置にあります。スイッチが外れるとボタンが飛び出ます。トレッドミルは、ボタンが正常の位置に戻されるまで始動しません。

図 5: リスタートスイッチ

トレッドミル上でのエクササイズでは安全クリップの使用が重要であると利用者に教え、腰の辺りに取り付ける方法を実際に見せてください。

エクササイズ中に再始動スイッチが起動した場合は、以下の手順に従ってください。

1. 必要に応じて安全クリップを再度取り付けてください。
2. 再始動スイッチをクリック音が鳴るまで押し下げて、通常の位置に戻してください。

   注：再始動スイッチが起動すると、現在のワークアウトに関する全ての情報が削除されます。
3. 必要に応じて、すでに完了した時間分を差し引いてワークアウトを始めからやり直してください。

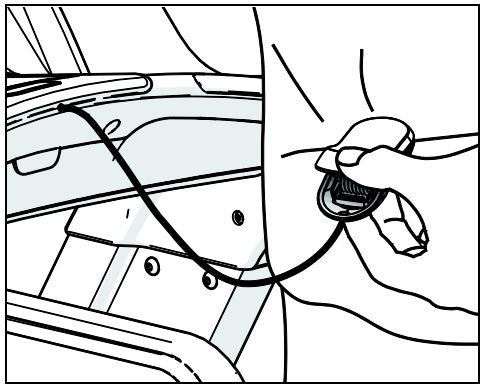


図 6: 安全クリップの装着

ヒント：再始動スイッチの下側にある小さな曲げられるつまみは、安全クリップを保管するのに使われます。トレッドミルが使用されていないときに、以下の図のようにつまみに安全クリップを取り付けてください。

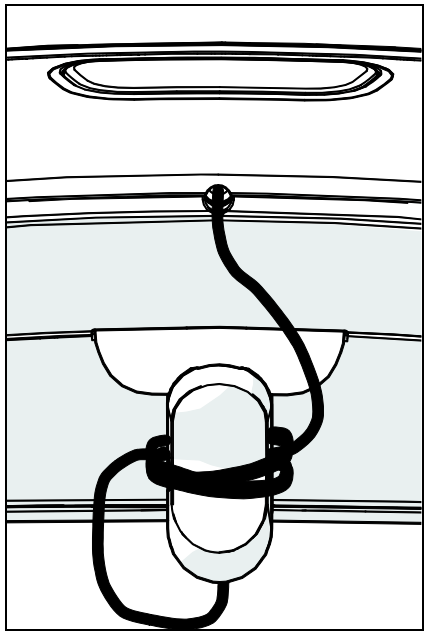


図 7: 安全クリップの保管場所

トレッドミル Auto Stop™ (自動停止) 機能

重要：*この機能の既定設定はオンです。管理者はシステム設定でこの機能をオフにできますが、Precor はオンにしておくことを推奨します。*

Auto Stop™（自動停止）機能は、トレッドミルが利用されていないときに徐々に停止するように設計されています。この機能は、利用者がワークアウト終了前にトレッドミルを動かしたままトレッドミルから降りた場合に働く場合があります。

トレッドミルワークアウト開始または再開後 60 秒間が経過した時点で、Auto Stop（自動停止）モニタリングを開始します。利用者を感知した場合は、メッセージは表示されず選択されたワークアウトを継続します。

さらに 30 秒間が経過後も利用者が感知されない場合は、停止予告として「**シヨウシャガ イマセン、10 ビョウゴニ テイシシマス**」とコンソールに表示されます。メッセージ表示中、10 秒間のカウントダウンが開始されます。利用者がカウントダウンを解除しないと、カウントダウン満了後ベルトは徐々に停止していきます。

注：体重 50 ポンド（22.7 kg）以上の利用者は、本機能の速度制限と感知位置制限の範囲内であれば感知されます。体重 50 ポンド（22.7 kg）以下の利用者は、速度や位置によっては感知されないことがあります。常にコンソールの表示に注意し、適切な操作のため指示に従ってください。

2章

システム設定 の設定

利用者および施設に応じた設定は、システムモードで行ってください。 システムメニューは、機器管理者と登録済みの保守技術者にしか表示されません。 これらの設定を変更すると、フィットネス機器に保存されます。

重要： *システム設定にアクセスするには、特殊コードが必要です。 このコードは、システム設定を変更する権限を持つ人以外には開示しないでください。*

システム メニューには次の設定があります。

- システム情報
- マシンの使用履歴
- システム設定

システム メニューを表示するには：

1. ［Welcome］スクリーンで、**一時停止**を押し続けてください。

図 8: ポーズキー

2. **一時停止**を押し続けながら、提示された順番で次のキーを**一度ずつ**押してください。下の表に従って、次の通りに押してください：

   1 2 3 4

チャンネルアップ 1

音量を下げる 2

音量を上げる 3

チャンネルダウン 4

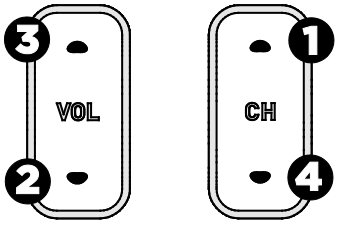


図 9: セキュリティ コードの設定

3. **一時停止**を離してください。
4. スクリーン上のキーボードで、次の番号にタッチしてパスワードを入力してください。

   5 6 5 1 5 6 5

5. **OK** にタッチします。

システム情報

システム情報設定では、機器モデルおよびシリアル番号といった基本的な情報を確認できます。 こうした情報のほとんどは情報提供のみを目的としており、修正できません。

システム情報設定メニューを表示するには：

1. 機器の設定を表示するには、管理者コードとパスワードを使用します。
2. **システム情報 をタッチします。**

表 2. 設定について

設定	アクセス	詳細
イベントログ	管理者/技術者 ビュー	最新のハードウェア イベントおよびソフトウェア イベントのリスト、および機器のステータスを表示します。最後にイベント ログを消去してからイベントが発生していない場合は、イベント ログ スクリーンには何も表示されません。
イベントカウント	管理者/技術者 ビュー	機器に記録されたイベントの数です。
コンソールのシリアル番号	管理者/技術者 ビュー	コンソールのメモリに格納されています。
ベースのシリアル番号	管理者/技術者 ビュー	コンソールのメモリに格納されています。
設置場所	管理者/技術者 ビュー 修正	登録時にコンソールで入力します。
バンドル・バージョンのリリース	管理者/技術者 ビュー	現在のバージョンおよび過去のソフトウェアの更新のリストを表示します。 ソフトウェアのアップグレードのたびに自動的に更新されます。
ETag チェックの間隔	この設定を変更できるのは Precor の保守技術者のみです。	コンソールのメモリに格納されています。

設定	アクセス	詳細
ハートビートの間隔	この設定を変更できるのは Precor の保守技術者のみです。	コンソールがサーバーと通信を行う頻度です。
ハートビートの最小間隔	この設定を変更できるのは Precor の保守技術者のみです。	特定の期間にコンソールがサーバーと通信を行う最少回数です。
ハートビートの最大間隔	この設定を変更できるのは Precor の保守技術者のみです。	特定の期間にコンソールがサーバーと通信を行う最大回数です。
MFE MAC アドレス	管理者/技術者 ビュー	コンソールのメモリに格納されています。
ネットワーク タイム サーバー 1	この設定を変更できるのは Precor の保守技術者のみです。	
ネットワーク タイム サーバー 2	この設定を変更できるのは Precor の保守技術者のみです。	
ネットワーク タイム サーバー 3	この設定を変更できるのは Precor の保守技術者のみです。	
マシンの種類	管理者/技術者 ビュー	機器の種類です。

マシンの使用履歴

マシンの使用履歴 設定には、個々の使用履歴および機器の累積の使用履歴に関する情報が表示されます。 この情報および設定にアクセスできるのは管理者および登録済み保守技術者のみです。

使用履歴設定を表示するには、

1. 管理者コードとパスワードを使用して機器の設定を表示します。
2. マシンの使用履歴 をタッチします。

表 3. マシンの使用履歴 設定

設定	アクセス	詳細
累積ワークアウト時間（秒）	管理者/技術者ビューー	合計秒数です。 ワークアウトクロックが起動すると、秒数がカウントされます。
累積ワークアウト距離	管理者/技術者ビューー	• トレッドミルが使用距離をレポートします。 • AMT は機器モデルに応じて、「水平距離」（km 数）またはストライド数をレポートします。 • エリプティカルは合計ストライド数を km（マイル）に変換します。 • バイクは合計回転数を km（マイル）に変換します。
累積ワークアウトセッション数	管理者/技術者ビューー	セッションの合計数です。 概要スクリーンが表示されると、セッションがカウントされます。

設定	アクセス	詳細
最終ワークアウトの開始日付と時刻	管理者/技術者ビュー	最終ワークアウトの開始日です。
最終ワークアウトの終了日付と時刻	管理者/技術者ビュー	最終ワークアウトの終了日です。

メンテナンス（トレッドミルのみ）

2014 年６月以降に製造された Experience シリーズのトレッドミルは、デザイン、機能、有用性において大きく改良されました。改良点のひとつは、トレッドミルのフード（カバー）の前面に取り付けられたステータスインディケーターライトです。このライトにより、クラブオーナーや技術者は簡単にトレッドミルの状態をチェックすることができます。

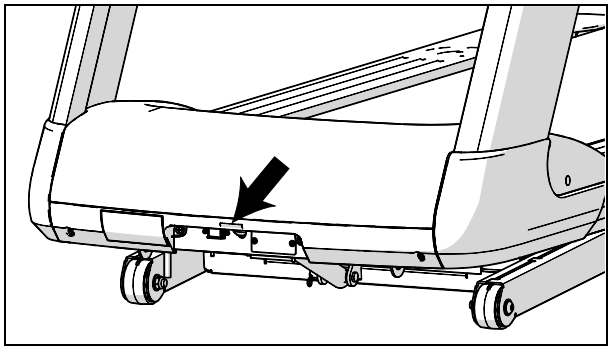


図 10: ステータスライトの位置

表 4. アクティブ ステータス ライトの外見と意味

ステータス ライトの外見	意味	必要なアクション
点灯したままの青色	トレッドミルは正常に起動しており、現在メンテナンスは必要ありません。	なし。
点滅した青色	トレッドミルのスケジュールしたメンテナンスの期日である(P80 コンソールのみ）か、トレッドミルのベルトを交換する必要があります（230 V モデルは除く）。	必要なメンテナスを行い、その後ステータス ライトをリセットしてください。
点灯したままの黄色	トレッドミルはエラーを検出しそのエラーから回復しました。使用できますが、利用できない機能がある場合があります。	詳細についてはコンソールのイベントログを参照してください。
点滅した黄色	トレッドミルはエラーを検出しましたがそのエラーから回復できず、起動を停止しました。	トレッドミルの電源を入れなおしてください（電源スイッチを切り、30 秒間待ってから再びスイッチをいれてください）。エラーが再び起こる場合はコンソールのイベントログで詳細を調べ、Precor カスタマーサポートまでご連絡ください。

メンテナンス設定を変更し、トレッドミルの現在のステータスを調べる方法：

1. 管理者コードとパスワードを使用して機器の設定を表示します。

   注：メンテナンスコマンドの右側のメッセージは、トレッドミルに現在必要なサービスについての情報を表示します。
2. **メンテナンス**をタッチします。

メンテナンススクリーンの推奨アクションの見出しは、現在トレッドミルの点検が必要かどうかを示します。この見出しの下には詳細についての 3 行があり、追加情報を表示します。必要なメンテナンスについての詳細は、各行をタッチすることでご覧いただけます。各スクリーンの下側にあるボタンを使ってメンテナンス警告を解除します。

調査と解除	*タッチします*	*タッチする箇所*
スケジュールされたメンテナンス警告	**次のメンテナンスまで**	**リセット**
トレッドミルベルトの交換警告	**ベルトの状態**	**交換**
ログシステムエラーについての警告	**動作状態**	**リセット**

アクティブステータスライトの見出しのもと、ステータスライトの外見を調整できます。

操作	*タッチします*	*選択します*
ステータスライトの照度の調整	**光の明るさ**	**低**、**中**または**高**
スケジュールされたメンテナンスまたはベルト交換用の青色点滅警告をアクティブ化、または非アクティブ化	**メンテナンスリマインダー**	**オン**または**オフ**

システム設定

システム設定 を使用すると、機器をテストしたり、ユーザーと施設に合わせたパラメータを設定できます。 システム設定 メニューは、管理者および登録済み保守技術者以外は表示できません。

システム設定 メニューには、以下の項目が含まれます。

- コネクティビティ:
- ディスプレイ
- テレビの設定
- ワークアウトの制限
- 設定の管理

Precor では、施設の P80 コンソールを設定する際に、設定ファイルの共有を推奨しています。 フィットネス機器のタイプごとに 1 台の P80 コンソールを手動で設定します。 たとえば、トレッドミルコンソール 1 台、EFX コンソール 1 台、AMT コンソール 1 台のように設定します。

設定したら、機器のタイプに合わせた設定を USB ドライブにエクスポートし、同じタイプの機器に設置されている他の P80 コンソールにその設定をインポートします。

詳細は、設定の管理 を参照してください。

コネクティビティ

オーディオ、ビデオおよびネットワーク インフラストラクチャの設定には、専門知識が必要です。 Precor では、このインフラストラクチャの設定の際には専門業者と共同で作業することを強く推奨します。

この設定では、以下の情報が表示されます。

- ネットワークの種類
- 設定
- 現在の状態
- IP アドレス
- Preva Server

コネクティビティ情報を表示するには：

1. 管理者コードとパスワードを使用して、システムメニューを表示します。
2. システム設定 をタッチし、次に **コネクティビティ をタッチします**。

表 5. コネクティビティ 設定

設定	既定	詳細
ネットワークの種類	有線	
設定	自動	自動 または 手動 ネットワーク設定を押すと以下の内容が表示されます。 • IP アドレス • ネットマスク • ゲートウェイ • DNS プライマリ • DNS セカンダリ
現在の状態		接続されています または 接続されていません
IP アドレス		場所固有
Preva Server		URL 地域固有

ディスプレイ

ディスプレイ設定で、施設に合った言語と時間帯をお選びください。

ディスプレイ設定を表示または変更するには：

1. 管理者コードとパスワードを使用して機器の設定を表示します。
2. **システム設定**をタッチし、次に**ディスプレイ**をタッチします。

表 6. ディスプレイ設定

設定	設定オプション	既定値
既定言語	利用できる言語の一覧からお選びください	英語
測定単位	米国標準 （ヤード・ポンド法） メートル法	米国標準 （ヤード・ポンド法）
スタンバイモードまでの時間	• 5 分 • 15 分 • 30 分 • 60 分	15 分
時間帯	GMT-10 から GMT+12	GMT-01 アゾレス諸島、カーボベルデ標準時
インターネットブラウザへのアクセス	オン/オフ	オン
Preva Net パネル	オン/オフ	オン

テレビの設定

テレビの設定では、ユーザー用にテレビのチャンネルを設定できます。

テレビの設定には以下の項目があります。

- 番組表
- リージョン
- デフォルトのチャンネル
- 音量調整
- 無名のチャンネルをスキップ
- 広範囲におよぶスキャン
- 字幕
- チャンネル名のエクスポート/インポート

テレビの設定の情報を表示するには：

1. 管理者コードとパスワードを使用して機器の設定を表示します。
2. **システム設定**をタッチし、次に**テレビの設定**をタッチします。

チャンネルの設定

P80 コンソールにテレビチャンネル環境設定を行う場合は、受信可能なチャンネルをスキャンし番組表でディスプレイされるチャンネル名を編集します。

Precor は、各機器タイプにつきまず一台ずつ P80 コンソールにチャンネル定義とテキストをセットアップし、その後ほかの P80 コンソールにそれらの設定をエクスポートすることを推奨します。この方法により、施設内の全 P80 コンソールを同じ環境設定にすることができます。

利用可能なチャンネルをスキャンする方法：

1. **システム設定**タッチします。
2. システム設定メニューで、**テレビの設定**をタッチします。
3. **番組表**をタッチし**スキャン**します。

   コンソールが利用可能なチャンネルをスキャンし、すべての利用可能なチャンネルがスクリーン上に現れます。

   注：リストに載っていないアナログチャンネルがある場合は、徹底スキャンを行いリストから漏れたチャンネルやシグナルの弱いチャンネルを拾います。

徹底スキャンを行う方法：

1. **システム設定**タッチします。
2. システム設定メニューで、**テレビの設定**をタッチします。
3. **広範囲におよぶスキャン**をタッチします。
   注：完了までに、最大で 2 時間かかります。
4. **オン**タッチし、その後を **OK** タッチします。
5. **広範囲におよぶスキャン**を再びタッチします。
   オンを再び選択します。
6. **オン**をタッチし徹底スキャンを開始します。

ディスプレイされるチャンネル名を編集する方法：

1. 番組表スクリーンで名前を変更したいチャンネルのリストをタッチします。
2. チャンネルの詳細スクリーンで**チャンネル名**ラインをタッチします。
3. チャンネル名を編集し、**OK** を押して変更を保存します。

番組表からチャンネルを消去する方法：

1. 番組表スクリーンで消去したいチャンネルのリストをタッチします。
2. チャンネルの詳細スクリーンで**削除**ラインをタッチします。
3. 「本当によろしいですか?」とメッセージが表示されたら実行意志を確認し、**はい** をタッチします。

番組表を完全に消去する方法：

1. 番組表スクリーンで**すべて削除**タッチします。
2. 「すべてのチャンネルを消去しますか？」とメッセージが表示されたら実行意志を確認し、**すべて削除**を再びタッチします。

表 7. テレビの設定

設定	詳細	既定
番組表	基本チャンネルをスキャンするのに使用します。	
リージョン	設置場所に合ったリージョンを選択します。	アメリカ合衆国
デフォルトのチャンネル	機器のデフォルトのチャンネルを設定します。このチャンネルがテレビの電源を入れたときに表示されます。	
音量調整	デジタルチャンネルに合わせてアナログチャンネルの音量調整が行えます。	0
無名のチャンネルをスキップ	有効でないチャンネルまたは暗号化されていないチャンネルを除外するのに使用します。	オン
広範囲におよぶスキャン	基本スキャンで検出されなかったアナログチャンネル、または信号の弱いチャンネルを識別するために実行します。完了までに、最大で 2 時間かかります。	オフ
字幕	テレビの画面に字幕を表示するには、オンを選択します。	オン
チャンネル名のエクスポート/インポート	基本チャンネルのスキャンが完了したら、チャンネル名をインポートします。	空白

チャンネルエクスポート/インポートファイルの編集

注：ファイルをエクスポートする前にチャンネルをスキャンする必要があります。チャンネルのスキャンが完了していない場合、前のセクションの「チャンネルの設定」を参照してください。

フィットネス機器からチャンネルリストをエクスポートすると、*channel-guide.json* というファイルが作成されます。このファイルを使用すると、P80 コンソールでまだサポートされていない言語でチャンネル名を指定することができます。

コンソールからこのファイルをエクスポートするには：

1. コードを入力してシステム設定を表示します。コードを確認するには、*「システム設定の設定」*を参照してください。
2. コンソールに USB ドライブを挿入します。
3. ［設定］メニューで、**システム設定**にタッチします。
4. ［システム設定］メニューで **TV 設定**、**チャンネル名のエクスポート/インポート**の順で選択します。
5. ボックスが選択されたら、**USB に保存**にタッチします。channel-guide.json ファイルが/precor フォルダーの USB ドライブに保存されます。
6. **OK** にタッチして、［システム設定］メニューに戻ります。
7. **戻る**に 2 回タッチして、Welcome スクリーンに戻ります。

   重要：*USB ドライブを取り出すには、Welcome スクリーンに戻る必要があります。*
8. コンソールから USB ドライブを取り出し、使用しているコンピューターに挿入します。

ファイルを編集して再ロードするには：

注：channel-guide.json ファイルを開いて変更するには、Precor チャンネルエディターというユーティリティが必要です。Precor チャンネルエディター、そのユーザーガイドおよびサンプルファイルが必要な場合は、Precor カスタマーサポートにご連絡ください。

1. Precor チャンネルエディターを使用して channel-guide.json ファイルを開き、番組表テーブルで必要な変更を行います。
2. channel-guide.json というファイル名で USB ドライブの /precor フォルダーに保存します。ファイルの保存が完了したら、USB ドライブの読み取りまたは書き込みエラーを防止するため、Precor チャンネルエディターを終了します。
3. 使用しているコンピューターから USB ドライブを取り出し、初期エクスポートに使用したコンソールに挿入します。
4. コードを入力してシステム設定を表示します。
5. ［システム設定］メニューで **TV 設定**、**チャンネル名のエクスポート/インポート**の順で選択します。
6. ボックスが選択されたら、**USB からインポート**にタッチします。更新後の channel-guide.json ファイルがロードされ、番組表に更新後のチャンネル名が表示されます。
7. **OK** にタッチして、［システム設定］メニューに戻ります。
8. **戻る**に 2 回タッチして、Welcome スクリーンに戻ります。

   重要：*USB ドライブを取り出すには、Welcome スクリーンに戻る必要があります。*

更新後の channel-guide.json ファイルとチャンネル設定は、それ以外の機器の設定と一緒に USB ドライブにエクスポートしたり、同じタイプのフィットネス機器に取り付けられた別の P80 コンソールにアップロードしたりすることができます。

ワークアウトの制限

ワークアウトの制限設定では、機器の使用方法を制御できます。これらの設定を使用すると、速度、傾斜、負荷、時間といった、機器の使用についての無理のない制限を設定できます。

一般に、フィットネス機器の利用率は、利用者の人気や施設が最も混雑する時間帯の利用状況に左右されます。制限時間を設定することで、最も混雑する時間帯に利用者の使用時間を制限し、より多くの利用者が機器を利用できるようにすることができます。

ワークアウトの制限設定は利用者プロフィールとは関連がなく、プロフィールの一部としては保存されません。管理者および保守技術者の両方が、表示と変更のアクセス権限を持っています。

ワークアウトの制限を変更するには、

1. 管理者コードとパスワードを使用して機器の設定を表示します。
2. **システム設定**をタッチし、次に**ワークアウトの制限**をタッチします。

表 8. ワークアウトの制限設定

設定名称	設定オプション	既定値
最大ワークアウト時間	スクリーンのキーパッドを使用して、このフィートネス機器で設定可能な最大のワークアウト時間を入力してください。	60 分
最大一時停止時間	• 1 秒 • 5 秒 • 15 秒 • 30 秒 • 60 秒 • 120 秒 • 300 秒	30 秒
サマリーの表示時間	• 表示時間なし • 30 秒 • 60 秒 • 120 秒	60 秒
負荷の範囲 (エアバイク)	• 低 • 中 • 高	高
Speed Limit（スピード制限） （トレッドミル）	時速 2〜-25 キロ / 時速 1〜-16 マイル	時速 19 キロ／時速 12 マイル
Incline Limit（最大傾斜） （トレッドミル）	0-15 （最大傾斜範囲は -3〜15 です）	15
Auto Stop（自動停止） （トレッドミル）	• オン • オフ	オン
CrossRamp オートレベル （EFX）	• CrossRamp の既定位置を設定します	10

設定の管理

設定の管理機能を使って USB ドライブに独自の機器設定を保存、または USB ドライブからソフトウェアのアップデートをインポートします。

設定ファイルを共有して施設内の P80 コンソールの環境設定を行うことを推奨します。手動で各フィットネス機器の P80 コンソールの環境設定を行うと、もっとも簡単です。例えば、トレッドミルのコンソール、EFX のコンソール、AMT のコンソールなどを一台ずつ環境設定します。

環境設定が完了したら、手動で環境設定したコンソールから設定ファイルをエクスポートし、このエクスポートした設定ファイルを、同様のタイプの機器に取り付けた全 P80 コンソールにインポートします。

USB ドライブに機器設定を保存する方法：

1. コンソールに USB ドライブを挿入します。
2. システム設定メニューで**設定の管理**、**USB に保存**の順でタッチします。
3. **OK** をタッチしてエクスポートを承諾し、システム設定メニューに戻ります。

   注：この過程で、チャンネルガイド、機器設定、ネットワーク設定、チャンネル周波数にアップデートがエクスポートされます。
4. **戻る**ボタンを 2 回タッチして、ウェルカムスクリーンに戻ります。

   重要：*USB ドライブを取り出すには、ウェルカムスクリーンに戻る必要があります。*

これらの設定をエクスポートしたらコンソールから USB ドライブを取り外し、それを同様のタイプの機器の取り付けられた P80 コンソールに挿入し、独自の設定をアップロードします。

USB ドライブから機器設定をインポートする方法：

1. 独自の設定がロードされた USB ドライブをコンソールに挿入します。
2. システム設定メニューで**設定の管理**、**USB からインポート**の順でタッチします。
3. **OK** をタッチして、システム設定メニューに戻ります。
4. **戻る**ボタンを 2 回タッチして、ウェルカムスクリーンに戻ります。

   重要：*USB ドライブを取り出すには、ウェルカムスクリーンに戻る必要があります。*

3章

P80 コンソールを利用者に紹介

P80 コンソールはクリアな画面とタッチスクリーンを搭載し、プログラム選択が快適に行えます。複数のプリセットワークアウトは、使用者それぞれのフィットネスゴールの達成を後押しできるようデザインされており、コンソールキーとデュアルモーションコントローラーは、信頼性が高く使いやすいです。

重要：*フィットネス機器をご使用になる前に、このガイドの以下のセクションをよくお読みください。*

- *ヨーロッパ連合による規制*
- *安全クリップの使用（トレッドミルのみ）*
- *利用者への指導*

ディスプレイされる言語の変更

ウェルカムスクリーンは、地域に合わせて選択された基準言語で表示されます。ワークアウトに違う言語を使用したい場合は、好きな言語を選ぶことができます。ワークアウト完了後、スクリーンは基準言語表示に戻ります。

ヒント：Preva アカウントを取得すると言語選択を保存できます。アカウントで好きな言語選択を保存すると、サインイン時は常に選択した言語でスクリーンが表示されます。

ワークアウト開始前にディスプレイされる言語を変更する方法：

1. ウェルカムスクリーンで言語アイコンをタッチします。

図 11: 言語アイコン

2. 言語スクリーンで好きな言語を選択し、**OK** をタッチします。
   スクリーンが選択した言語で表示されます。

タッチ式心拍数計測機能の使い方

注： タッチ式心拍数計測機能は、生理機能、運動レベル、年齢などにより変わります。 手が乾燥していたり、汚れていたり皮脂が多い場合や、手のひらの皮膚が特に厚い場合には、心拍数の表示が不安定になることがあります。ハンドローションを使用した場合も、表示が不安定になることがあります。 また、センサーが汚れておらず、正しく接触できることを確認してください。

タッチ式心拍数計測機能を利用するには、機器のハンドルバーの金属製の心拍数センサーに手のひらを直接当ててください。 心拍数をより正確に測定するには、次の留意点にご注意ください。

- 必ず両手でセンサーを握って計測を行ってください。
- 測定には、継続的な心拍（15 から 20 秒）が必要です。
- センサーはあまり強く握らないでください。ゆるく包みこむような形を保ってください。強く握ると測定値に影響が出ます。
- 運動を行うにつれて、発汗作用により心拍数シグナルが伝わりやすくなります。ハンドルを握っても心拍数が計測できない場合は、ワークアウトを行った後再度心拍数シグナルが得られるかどうか試してください。
- タッチ式心拍数計測機能がうまく作動しない場合は、胸部トランスミッター―ストラップをお使いください。

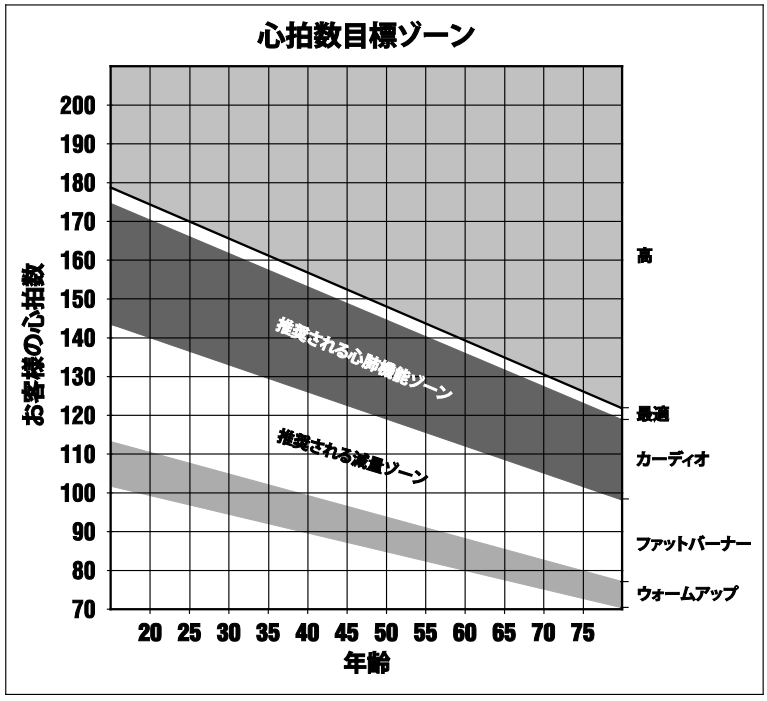


図 12: 心拍数目標ゾーン

注意：心拍数は有酸素運動の最大心拍数の85%を超えてはなりません。最大心拍数は「220 －年齢」と同じです。

胸部ストラップトランスミッターの使用

警告 **胸部ストラップトランスミッター（あるいは心拍数ストラップ）が使用するシグナルは、ペースメーカーやその他の埋込式の器具と干渉する場合があります。胸部ストラップトランスミッターを使用する前に、主治医と胸部ストラップトランスミッター並びに埋込式の器具の製造元に確認してください。**

胸部ストラップトランスミッターをワークアウト中に装着すると、心拍数情報が継続的に提供されます。心拍数を検出するには、エクササイズ中にタッチ式心拍数センサーを握るか、胸部ストラップトランスミッターを装着してください。タッチ式データと無線データの両方がある場合は、タッチ式データが優先して表示されます。

注：正確に測定するには、ストラップを胸骨下部（女性はバストラインの下）の肌に直接装着してください。

胸部ストラップトランスミッターの使用方法:

1. 水道水でストラップの裏を慎重に湿らせます。
   重要：*脱イオン処理した水は使用しないでください。脱イオン処理した水には、電気パルスを伝えるために必要な適切なミネラルや塩分が含まれません。*
2. ストラップを調整して、胸の回りに固定します。ストラップは、動きを制限しない程度に体にぴったり合わせます。
3. 胸部ストラップは、上下が正しい状態で胸に水平に配置され、胸の中央に来るようにします。
4. 機器の心拍数機能で、胸部ストラップの位置を確認してください。心拍数が登録されれば、胸部ストラップは正しく装着されています。心拍数が登録されなければ、胸部ストラップの位置を再調整し機器の心拍数機能で再確認してください。

異なるスクリーンビューの使用

重要：*Preva の一部の機能は Preva に加入している施設でのみ利用できます。加入の更新が必要な場合、Precor までお問い合わせください。*

ワークアウト中に、コンソールスクリーンに表示する情報やエンターテイメントの内容を切り替えることができます。フィットネス施設が提供するサービスによって、以下の一部またはすべてが利用できます。

- テレビプログラム
- インストラクションビデオクリップ
- オンデマンドウェブビデオ
- Preva Net のウェブ記事（ビデオクリップが含まれる場合もあります）

ワークアウト中に、これらのオプション間の切り替えを行ったり、これらとワークアウト・プログレス情報の標示を切り替えたりすることができます。

スクリーンビューの変更

ワークアウト・プログレス情報とエンターテイメントの選択項目の標示を切り替えるには、スクリーンの下部にあるタブを使用します。

タブ	機能
	パネルとアイコンのオン/オフを切り替えます。アイコンが使用できない場合、代わりに**メディアビュー**ボタンと**選択**ボタンが表示されます。ただし、パネルが表示されるかどうかに関係なく、ステータスバーは表示されます。
	標準ビューとフルスクリーンビューを切り替えます。フルスクリーンビューでは、テレビのウェブページとビデオクリップのみが表示されます。

メディアビューの変更

テレビのチャンネルまたはビデオクリップを見ているとき、いつでも Preva Net に切り替えてウェブの記事を読むことができます。画面の下部にある**メディアビュー**ボタンを使用するとこれらの 2 つのビューの表示を切り替えることができ、**選択**ボタンを使用するとそれぞれのビューの標示内容を変更することができます。

注：テレビのチャンネルとビデオクリップを同時に再生することはできません。

メディア ビューボタンを押すと、現在表示されている ビューではなく、アクティブになっているビューの名前が表示されます。

状況	***メディアビュー**ボタンのラベル*
テレビのチャンネルまたはビデオクリップを見ている場合	**Preva** [3] **Net**
ウェブの記事を読んでいる場合	**オンデマンド**または**テレビ**

ボタンをクリックしてビューを切り替えます。

いつでも、**選択**ボタンをクリックして、見ている内容または読んでいる内容を変更できます。

状況	***選択**ボタンのラベル*
テレビのチャンネルを見ている場合	**TV チャンネル**
ビデオクリップを見ている場合	**ビデオ**
ウェブの記事を読んでいる場合	**すべて**

ワークアウトプログレスパネルの使用

ワークアウトプログレスパネルを使用すると、ワークアウトのカスタマイズが行えます。このパネルは、ワークアウトの選択時または**GO**をタッチしたときに最初に表示されます。メディアパネルの表示からワークアウトプログレスパネルに戻るには 2 通りの方法があります。

ワークアウトプログレスパネルに戻るには：

1. メディアパネル上で**ワークアウト**アイコンをタッチ、またはスクリーンに沿って次のパネルの右端をスライドします。
2. **ワークアウトプログレス**パネルに、現在の選択ワークアウトについて記載されています。ボックスの右側にボタンがあります。

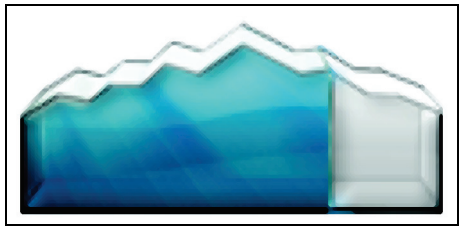


図 13: ワークアウト進捗アイコン

表 9. ワークアウトプログレスボタン

ボタン	アクション
ワークアウト	その機器で利用可能な、目標とプリセットワークアウトの一覧が表示されます。
時間	ワークアウトの長さを設定します。
個人情報	年齢と体重を入力します。
目標	距離または燃焼カロリーから、ワークアウトセッションでの目標を選択します。 最大距離：50 マイル。 最大燃焼カロリー：5000 カロリー。
お気に入り	**注：**この機能は Preva アカウントにサインインしたユーザーのみ使用可能です。 お気に入りとして保存したワークアウトの一覧が表示されます。選択したワークアウトをすぐに開始できます。

メディアパネルの使用

現在再生中メディアパネルには、利用可能なメディアソースが表示されます。TV、iPod、オンデマンドウェブビデオなどのメディアソースから選択し、Preva Net のブラウズ中に音声を聞きたい場合はブラウジング機能を使用してください。

メディアソースを選択するには：

1. ワークアウトプログレスパネル上で**メディア**アイコンをタッチ、またはスクリーンに沿って次のパネルの右端をスライドします。

図 14: メディア アイコン

2. **メディア**パネルに、現在の選択メディアについて記載されています。ボックスの右側にあるボタンを使用してパネル内を行き来できます。

表 10. メディアボタン

ボタン	アクション
前のチャンネル	直前のメディアソースまたは TV チャンネルに戻ります。
TV チャンネル	チャンネル一覧を表示します。
オンデマンド	ウェブビデオのプレイリストをタイプ別に表示します。
ワークアウトガイド	チュートリアルビデオを表示します。
iPod®	ソースを iPod に変更し、メディアパネルを更新します。
オフ	すべてのメディアをオフにします。

iPod® の接続と使用

コンソールから直接 iPod を操作しながら、お気に入りの音楽を聴くことができます。

iPod に接続するには：

1. iPod をコンソール最上部のコネクタに挿入し、iPod が備え付けのポケットにしっかり収まるようにします。
   メディア パネルに、現在再生されている曲名とともに **iPod 再生中** の文字が表示されます。
2. ヘッドフォンをコンソールに差し込みます。
   注：ヘッドフォンは iPod ではなく、必ずコンソールに差し込んでください。 iPod に差し込むと、コンソール キーを使用して音量を調節することができません。
3. 一時停止する場合は、一時停止ボタンを押します。

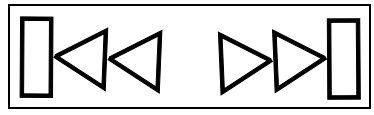


図 15: トラック ボタン

4. 別の曲を聴く場合は、トラック ボタンをタッチします。

オンデマンドウェブビデオの鑑賞

ワークアウト中に、フィットネス施設または Precor によって選択されたさまざまなフィットネスビデオ、音楽ビデオ、エンターテイメントビデオを再生することができます。

ワークアウト中にオンデマンドウェブビデオを見るには：

1. コンソールスクリーンの下部で**メディア**アイコンにタッチします。

図 16: メディア アイコン

2. メディアパネルで**オンデマンド**にタッチします。
3. オンデマンドスクリーンでタイルをドラッグし、見たいビデオのプレイリストを探します。

切り替えの内容	*方法*
ビデオのタイプ	スクリーンでタイルの行を上下にドラッグします。
各タイプのプレイリスト	そのタイプのタイルを左右にドラッグします。

4. 見たいプレイリストのタイルにタッチします。
5. 見ている途中でプレイリスト内の位置を調整するには、スクリーンにタッチし、再生制御を使用します。

操作	*タッチする箇所*
ビデオの再生の一時停止	⏸
ビデオの再生の再開	▶
現在のプレイリスト内の次のビデオに進む	⏭
オンデマンドスクリーンに戻る	**終了**または**ビデオ**

Preva Net パネルの使用

警告

トレッドミルの場合：タイピングや Web 閲覧機能は、ゆっくりとしたペースでのウォーキング速度のときのみ使用し、これを超えるスピードでは使用しないでください。タイピングや Web 閲覧機能を使用するときは、固定ハンドルバーにおつかまりください。

AMT と EFX の場合： タイピングや Web 閲覧機能を使用するときは、固定ハンドルバーにおつかまりください。

Preva Net オプションでは、インターネットブラウザへのフルアクセス、インターネットコンテンツの閲覧が可能です。この機能は施設のシステム設定でオンまたはオフに切り替えられます。

重要：*Preva の一部の機能は Preva に加入している施設でのみ利用できます。加入の更新が必要な場合、Precor までお問い合わせください。*

Preva Net を起動するには：

1. ウェルカムスクリーンで**ワークアウト**または **Quick Start** をタッチし、ワークアウトを開始します。ワークアウトが始まると、 Preva Net アイコンが画面の下に表示されます。
2. **Preva Net** アイコンをタッチします。

図 17: Preva Net アイコン

3. Preva Net パネル上で、オプションを選択します。

表 11. Preva Net パネル

ボタン	アクション
お勧め	ワークアウト中、注目分野のフィードを閲覧できます。
Preva Feeds	施設の管理者側で選ばれたフィードを表示します。**注：**施設管理者は **Preva Feeds** ボタンを違う名前に変更できます。
すべて	幅広い分野のフィードが表示されます。
ウェブ	ブラウザウィンドウが開きます。
オフ	Preva Net 機能をオフにします。

4章

ワークアウトの開始

注意: トレッドミルを使用する際には、ワークアウトを開始する前に必ず安全クリップを、着衣に取り付けてください。

P80 コンソールにはさまざまなワークアウトオプションが用意されています。 次のセクションでは、利用可能なワークアウトの種類、それを使用して開始する方法について説明します。

QuickStart™ ワークアウトの開始

QuickStart ワークアウトでは、ワークアウトを Manual (手動) モードで開始できます。 消費カロリーなどの既定値は、体重 68 kg (150 ポンド) 、年齢 35 歳を基準にして計算されます。 既定値を使用してワークアウトを完了することもできますし、カスタマイズした設定を使用することもできます。

エクササイズをすぐに始めるには、

1. **Quick Start** をタッチします。

   ワークアウトをお楽しみください、トレッドミル使用時は **トレッドミルをスタートします**というメッセージがスクリーンに表示され、Manual (手動) ワークアウトが開始されます。

   注： トレッドミルの場合は、3 秒のカウントダウン (**3, 2, 1**) 後に、ベルトが動き始めます。
2. ワークアウト中はいつでも好きな時に、**一時停止**を押すことができます。 このボタンを押すと、ワークアウトが一時停止します。ワークアウトの **再スタート**または **終了** が選択できます。

   ワークアウトの終了を選択すると、**ワークアウトの概要** スクリーンに今回のセッションのワークアウトステータスが表示されます。

おすすめのワークアウトの開始

お勧めのワークアウトはウェルカムスクリーンのパネルに表示されます。 お勧めのワークアウトを使用すると、プリセットプログラムのメリットを確認し、自身のワークアウトにバラエティを持たせることができます。

お勧めのワークアウトを開始するには、**Go**（パネル）をタッチします。

プリセットのワークアウトの開始

プリセットワークアウトで、フィットネスの目的に合わせてワークアウトを選び、自分にあったワークアウト設定ができます。

プリセットのワークアウトでは、年齢と体重から消費カロリーと心拍数の目標を計算します。 年齢と体重はワークアウトの開始時に入力できます。 入力しない場合は、機器のデフォルト設定を使用して、ワークアウトの値を計算します。

プリセットのワークアウトを開始するには、

1. ウェルカムスクリーンで、**ワークアウト**をタッチします。

   ワークアウトスクリーンが表示されます。
2. スクリーン上部の各目標を展開すると、その目標グループで利用可能なワークアウトが表示されます。特定の目標について利用可能なワークアウトを表示するには、その目標の最初にあるワークアウトをタッチします。
3. 特定のワークアウトを開始するには、ワークアウトの名称をタッチしてから **GO** をタッチします。

   ワークアウトを楽しんでください というメッセージがスクリーンに表示され、Manual（手動）ワークアウトが始まります。

   注： トレッドミルの場合は、3 秒のカウントダウン（**3, 2, 1**）後に、ベルトが動き始めます。
4. ワークアウト中は好きな時に、**一時停止** を押すことができます。 このキーを押すと、ワークアウトが一時停止します。ワークアウトの **再スタート** または **終了** の選択が可能になります。ワークアウトを続ける場合は、**再スタート** をタッチします。

ワークアウトの終了を選択すると、**ワークアウトの概要** スクリーンに今回のセッションのワークアウトステータスが表示されます。

表 12. プリセットのワークアウトの説明

目標	ワークアウト詳細
減量	体重を減らすよう設計されたいくつかのコースから選択します。
健康維持	活動的で健康を保つためのフィットネスレベルを維持します。
引き締め	脚のラインを美しく整えます。 ふくらはぎ、大腿部、臀部を集中的に鍛えます。
パフォーマンス	高強度のインターバルを選択するか、距離トレーニングを行います。
フィットネステスト	年齢と体重に基づき、フィットネスレベルをテストします

ワークアウトの終了

ワークアウトを終了するには、**一時停止** を押してから **終了**を押します。 今回のワークアウトの概要スクリーンが表示されます。 測定値には以下の項目があります。

- 距離
- 消費カロリー
- 時間
- 平均移動速度/分（または機器のタイプに基づいた適切な測定値）
- 平均心拍数

個人情報および進捗設定

フィットネステストまたは心拍数プログラムを開始する前にはワークアウト・プログレス パネルに個人情報を入力するよう求められます。 個人情報には、年齢、体重、ワークアウトセッションの長さなどが含まれます。 消費カロリーや WATTS といったステータスを追跡している場合は、機器はこの情報を使用して、ワークアウト中のエネルギー消費量を計算します。

個人設定を入力するには、

1. **Quick Start**™をタッチするか、または**ワークアウト**を選択してエクササイズを開始します。
   ワークアウト・プログレスパネルがスクリーンに表示されます。
2. パネルの**時間**をタッチして、エクササイズを行う時間を入力します。
3. パネルの**個人情報** をタッチして、年齢と体重を入力します。

表 13. 個人情報設定の例

設定	設定オプション	既定値	アクセス	詳細
年齢	• ＞85 • 75 - 84 • 65 - 74 • 55 - 64 • 45 - 54 • 36 - 44 • 35 • 25 - 34 • 18 - 24 • ＜18	35	管理者/技術者 なし	年齢を数値または範囲で入力します。
体重	• ＞310 • 290 - 309 • 270 - 289 • 250 - 269 • 230 - 249 • 210 - 229 • 190 - 209 • 171 - 189 • 170 • 150 - 169 • 130 - 149 • 110 - 129 • ＜110	170	管理者/技術者 なし	体重を数値または範囲で入力します。

ワークアウト強度の調節

機器の傾斜、速度および負荷を調節するには、コンソールキーのすぐ下にあるモーションコントロールを使用します。

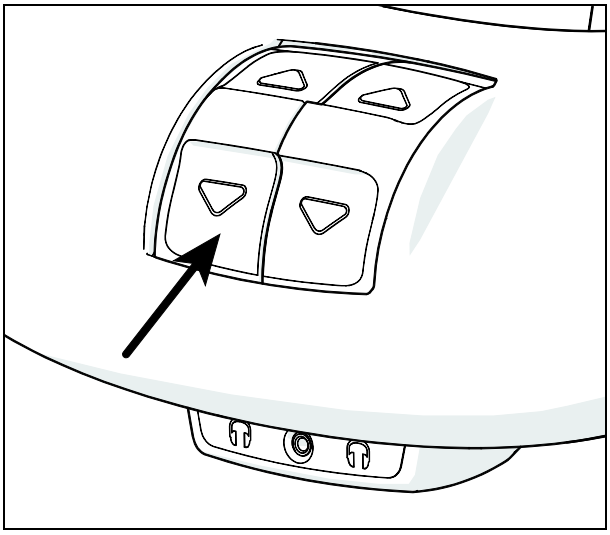


図 18: モーション コントロール

モーションコントロールを上下に調節すると、傾斜、速度または負荷を変更できます。

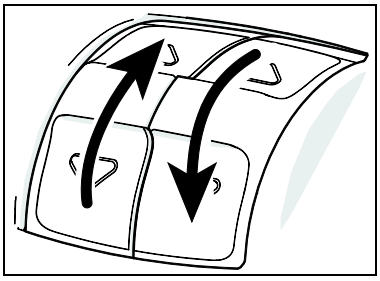


図 19: モーション コントロールの上／下への調節

プリセットのワークアウトの多くは、ワークアウトの強度に合わせて、これらの設定を自動的に調節します。 ワークアウト中はいつでも好きな時に、コントロールの設定を調節できます。その場合、既定のワークアウト設定は無効となります。

ワークアウト時のワークアウト ステータスの表示

ステータス バーは、ステータス測定値を含めて、表示されているスクリーンの最上部に表示されます。 ステータス バーに情報が表示されることで、エクササイズ セッションに対する身体反応を測定するのに役立ちます。 デフォルトのステータス測定値には以下の項目があります。

- 経過距離
- 燃焼カロリー
- 残り時間
- 平均速度（機器の種類によって、ストライド数/分、ペース、RPM などで表示されます）
- 心拍数

ステータス バー内の測定値の表示方法を変更できます。たとえば、エクササイズ セッションの長さを経過時間や残り時間で表示させることもできます。

表示方法の変更には次の 2 つの方法があります。

- デフォルト値の設定を変更する。
- ステータス バーのビューを変更する。

ステータス バーを使用してステータス測定値を変更するには：

1. **ステータス バー**で、ステータス カテゴリの隅にある矢印をタッチしてドロップダウン メニューを表示します。
2. ドロップダウン メニューで、ステータス バーに表示させる別の測定値をタッチします。

   別の測定単位がステータス バーの上部に移動し、デフォルトの測定値に置き換わります。メニューを終了します。
3. 矢印をもう一度タッチすると、メニューが格納されます。
4. 任意のステータス カテゴリに対して同じ操作を繰り返し、ワークアウト ステータス ビューをカスタマイズします。

   注：管理者および登録済み保守技術者はステータス設定を無効にできます。

フィットネス ワークアウトの採点

この情報は**フィットネステスト** ワークアウトのスコアを読み取るのに役立ちます。

このテストのスコアは以下の計算式で求められます。 酸素（O_2）消費速度（mL/分）をユーザーの最大心拍数（220 - 年齢）で調整し、ユーザーの体重（kg）で割る

表 14. フィットネス スコア参照テーブル

低フィットネス レベル

年齢	低フィットネス 男性	低フィットネス 女性
28 - 39	< 35	<28
40 - 49	< 35	< 26
50 - 59	< 29	<24
60 歳以上	< 24	< 22

中フィットネス レベル

年齢	中フィットネス 男性	中フィットネス 女性
28 - 39	35 - 42	28 - 33
40 - 49	32 - 39	26 - 31
50 - 59	29 - 36	24 - 29
60 歳以上	24 - 31	22 - 26

高フィットネス レベル

年齢	高フィットネス 男性	高フィットネス 女性
28 - 39	> 42	> 33
40 - 49	> 39	> 31
50 - 59	> 36	> 28
60 歳以上	> 31	> 26

ユーザーへの Preva® アカウントの紹介

重要：*Preva の一部の機能は Preva に加入している施設でのみ利用できます。加入の更新が必要な場合、Precor までお問い合わせください。*

Preva アカウントの作成

Preva は、ユーザーの目標達成を手助けするために設計・開発された個人用フィットネスエクスペリエンスです。個人プロフィールの作成、週間目標の設定、進捗の管理を行い、目標に進む中で楽しいバッジを獲得できます。

お気に入りのワークアウトを保存し、同じワークアウトを何度も繰り返して楽しむことができます。

アカウントを作成するには**サインイン**をタッチしてください。

画面の指示に従って、年齢や体重などの情報を入力します。情報は Preva アカウントに登録されます。この時点で、Preva で時間ごとの進捗状況を管理できるように、週間目標を入力することもできます。

次回 Preva 搭載のフィットネス機器にサインインした際には Preva アカウント情報が読み込まれ、ワークアウトをすぐに開始できます。さらに、「Welcome」スクリーンの *サインイン*キーが *お気に入り*キーに変わります。この機能を使用すると、お気に入りのワークアウトを保存して別の機会に利用することができます。

注：現在の仕様では、アカウントの作成後には体重以外のアカウント情報を更新できません。

表 15. アカウント情報

情報の種類	説明
電子メールアドレス	有効な E メールアドレスを入力してください。
パスワード	8 文字以上のパスワードを入力してください。
年齢	生年月日を入力してください。年齢はワークアウト中のカロリー計算に使用されます。 ***重要:*** *個人アカウントの作成は 13 歳以上のユーザーが対象です。*
ウェイト	体重に応じたワークアウト基準を算出します。体重は変化に応じて随時更新してください。
表示名	サインインしたときに「Welcome」スクリーンに表示される名前です。10 文字以内で設定してください。

目標の作成

重要：*Preva の一部の機能は Preva に加入している施設でのみ利用できます。加入の更新が必要な場合、Precor までお問い合わせください。*

週間目標パネルを使用してワークアウトの目標を作成します。目標の設定では、以下の値を指定します：

- ワークアウトごとの目標値（距離、時間、燃焼カロリー）。
- 週ごとのワークアウトの回数。

Preva では、自身の目標に基づいて進捗状況や長期間の合計を追跡し管理できます。

ワークアウトの合計をタッチすると、獲得したバッジが表示されます。

週間目標を設定するには：

1. 設定プロセスを開始します。

状況	*操作*
Preva アカウントを作成したばかりの場合	**次へ**ボタンにタッチします。
すでにサインインし、ワークアウトを開始している場合	**週間目標**パネルで**週間目標**ボタンをタッチします。

2. **週間目標**パネルで週ごとのワークアウト計画日数をタッチで設定してください。
3. **目標を選択してください**パネルでフィットネスの目標をタッチします。
   - **距離** ― ワークアウトごとの距離（キロ数またはマイル数)?
   - **時間** ― 1日あたり何分間ワークアウトを行いますか?
   - **カロリー** ― 1回のワークアウトで燃焼するカロリーは?

4. 自己のフィットネス目標を達成するための数値を入力し、**次へ**を押します。

表 16. 目標値

目標	最小・最大値	既定
距離	最大 ー 80 km (50 マイル) 最小 ー 1 km (1 マイル)	5 km (3 マイル)
時間	最大 ー 120 分 最小 ー 10 分	30 分
消費カロリー	最大 ー 1,000 カロリー 最小 ー 100 カロリー	350

5. **体重**を入力し、**次へ**を押します。
6. **現在の焦点**パネルでフィットネスの目標に最も合うボタンをタッチします。

表 17. 現在の焦点の値

現在の目的	定義
健康維持	循環器系の調子を整えます。
減量	カロリーと脂肪を燃焼します。
引き締め	おしり、もも、ふくらはぎを引き締めます。
パフォーマンス向上	高負荷のプログラムや長距離トレーニングを選択します。

週間目標のサマリーパネルには、フィットネスの週間目標を作成するために選択した情報の概要が表示されます。週間目標の値はいつでも更新または変更できます。

目標に向かって進捗を管理

週間目標パネルを使用すると、週間目標の更新、進捗の管理、合計の表示を行えます。Goal Compass™ では、目標に対する週間進捗の概要を視覚的に確かめられます。

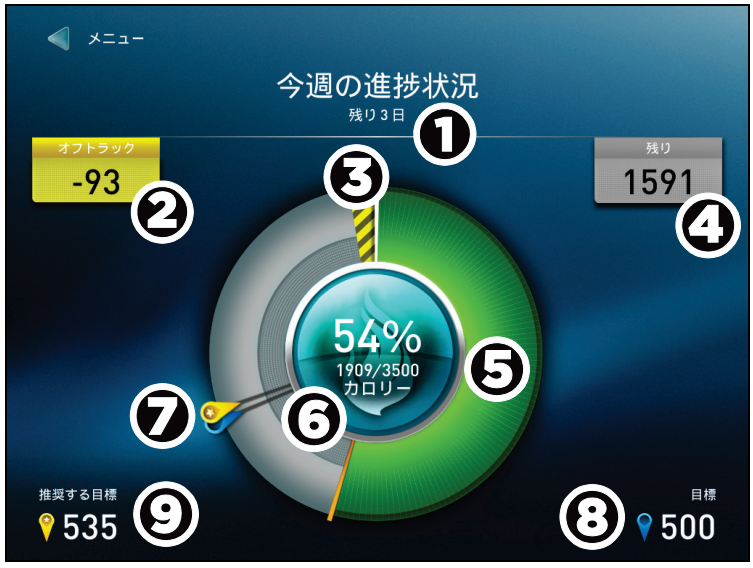


図 20: ウィークリーゴールの進捗

表 18. 週間進捗パネルの説明

番号	設定	定義
❶	今週の進捗状況	目標達成までの残日数です。ワークアウトの 1 週間は、月曜日から始まり日曜日で終わります。
❷	オントラック／オフトラックの現在の状態	目標を設定するときに、ワークアウトごとの目標値と週ごとのワークアウト回数を指定します。それまでのワークアウトの進捗ペースが週間目標を上回っている場合、どれくらい先んじているかここに表示されます。 今週のそれまでのワークアウトではまだ週間目標を達成していない場合、その週の目標を達成するために行わなければならないワークアウトの合計量が目標ステータスに表示されます。ワークアウトを実行して遅れを取り戻すに従って、この数値は減少します。

番号	設定	定義
❸	オフトラック不足分	週間目標を達成するために行わなければならないエクササイズ量が表示されます。 今週のワークアウトではまだどの日も目標値に達していない場合、達成する上でその後一回ごとに必要なワークアウト量をオフトラック不足分で視覚的に確かめることができます。遅れを取り戻すに従って、この領域は小さくなります。
❹	週間目標の残り部分	目標達成までに必要とされる数値です。 週間目標の設定時に指定した数値から今週すでに実行した数値を引いた値です。
❺	リアルタイムの進捗	目標に向けた進捗状況が、ワークアウト中にリアルタイムで更新されます。
❻	週間目標のサマリー	週間目標をすでにどれくらいを達成したかが、分数とパーセンテージで表示されます。
❼	目標マーカー（青） 推奨する目標のマーカー （黄）	目標マーカーは、週間目標達成のために各ワークアウトで求められるエクササイズ量を示します。 週の目標より遅れている場合は、週間目標達成のために各ワークアウトで必要な**追加分**のエクササイズが、推奨する目標のマーカーで示されます。

番号	設定	定義
❽	ワークアウト目標	週間目標達成のために各ワークアウトで求められるエクササイズ量を示します。この数値は、週間目標作成時に指定したものです。
❾	推奨する目標	週間目標達成のために今日必要なエクササイズ量を示します。この数値は、「現在のオフトラック不足分」を「今週の残りの期間に行わなければならないワークアウト回数」で割り、「日ごとの通常の目標」を足した値です。 目標を設定するときに、ワークアウトごとの目標値と週ごとのワークアウト回数を指定します。今週のワークアウトでこれまでに目標値を達成していない場合は、［推奨する目標］を見ることで、週間目標を達成するために行わなければならない追加のエクササイズ量を把握することができます。 **注：**この例では、ユーザーのオフトラック量は 100 カロリー分で、ワークアウト残数は 4 回です。100÷4＝25 です。25 が現在の目標（350）に加算されて、推奨する目標（375）が算出されます。

Preva トークン

P80 コンソール上で Preva アカウントを作成すると、個人アカウントへサインインする際に Preva トークンを使用できます。Preva トークンの詳細情報については、Precor にお問い合わせください。

個人アカウントにサインインするには、コンソールの右上隅にあるトークンアイコンに Preva トークンをかざします。

図 21: Preva トークンアイコン

Preva トークンは、1 回につき 1 アカウントにのみ関連付けられます。トークンを紛失し、新しいトークンをアカウントに関連付けると前のトークンは使えなくなります。

5章

メンテナンス

継続的に機器を正常に機能させるには、このセクションに推奨される間隔で、簡単なメンテナンス作業を行ってください。 このセクションに記載されている方法で装置のメンテナンスを行わなかった場合、Precor の限定保証が無効になることがあります。

危険 **電気ショックのリスクを軽減するために、掃除やメンテナンス作業を行う前に、必ず電源から機器を外しておいてください。 機器がオプションの電源アダプタを使用している場合は、アダプタを外してください。**

コンソールとディスプレイのクリーニング

コンソールとスクリーンは取り付け後、ほとんどメンテナンスが必要ありません。エクササイズセッションの前後に、コンソールとスクリーンを清掃することを推奨します。

コンソールからホコリと汚れを取り除く方法：

- 水 30 に対し Simple Green® 1 の割合で調合した洗浄液を含ませた柔らかな布で、露出している表面を拭き掃除します（詳細については **www.simplegreen.com** を参照してください）。

スクリーンのクリーニング方法：

- 製造者により、91% のイソプロピルアルコール溶液 1 を水 1 で薄めるか、91% のイソプロピルアルコール溶液をそのままの濃度で使用することが推奨されます。いかなる溶液を使用するときも溶液製造者の注意書きと指示に従ってください。

  注意：イソプロピルアルコール溶液を危険な状態で使用すると、低～中度の怪我や施設の損傷につながる場合があります。そのような状況を避けるため、Material Safety Data Sheet と製品ラベルに記載されたすべての指示と推奨に従ってください。

  重要：酸性の洗剤は決して使用しないでください。酸性洗剤を使用すると塗装やコーティングをいため、Precor の制限付き保証は無効になります。コンソールまたはコンソール スクリーンに水やスプレーの液体を直接注がないでください。

- *コンソールやコンソール スクリーンに腐食性薬品は使用しないでください。*
- *常に布を湿らせ、スクリーンを掃除します。クリーニング用の液体はスクリーンではなく布に吹きかけ、水滴がコンソールに浸み込まないようにしてください。*
- *柔らかい糸くずのない布でクリーナーを使用してください。ほこりの付いた布は使用しないでください。*

ベルト交換（AMT のみ）

AMT はベルトによってモーションを提供しますベルトは徐々に摩耗し、交換が必要になります。

ベルトのストライド数が 9 千万に達したとき、ウェルカムスクリーンに「**ベルトヲ　スグニ　コウカン　シテクダサイ**」とメッセージがスクロール表示されます。このメッセージの表示中、AMT は正常に作動します。

重要：*AMT 上にこのメッセージが表示された場合、Precor カスタマーサポートに連絡してサポートを受けてください。*

ベルトのストライド数が 10 千万に達したとき（そしてベルトの交換がまだ行われていないとき）、 ウェルカムスクリーンに「**ベルトヲ　コウカンシテクダサイ**」とメッセージがスクロール表示され続けます。ベルトが交換されるまで入力キーは無効になり、使用者は値を入力したりワークアウトを開始することができません。Precor カスタマーサポートに連絡してベルト交換の日程調整を行ってください。

Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

P80 OM 303135-151 rev A, ja
2014年7月

TRM 800シリーズトレッドミルの組み立てとメンテナンス

PRECOR®

TRM 800シリーズトレッドミルの組み立てとメンテナンス

PRECOR®

エディション情報

TRM 800 シリーズトレッドミルの組み立てとメンテナンス

P/N 303175-151 rev A

Copyright © July 2014 Precor Incorporated.All rights reserved.
仕様は予告なく変更される場合があります。

商標について

Precor、AMT、EFX 、Preva は Precor Incorporated の登録商標です。本ドキュメント内の他の名前は、別の所有者の商標または登録商標である可能性があります。

知的所有権通知

Preva Business Suite のソフトウェアのすべての権利、権利所有権および利害、付属する印刷物、当該ソフトウェアのコピー、ならびに Preva Business Suite を介して収集されたすべてのデータは、Precor またはそのサプライヤーが、適宜独占的に所有するものとします。

Precor は、数々の賞に輝いた革新性が高いフィットネス機器のデザインで広く知られています。 Precor は、製品デザインの機械構造と外観の両方において、米国および外国の特許を積極的に出願しています。 Precor の製品デザインの利用を意図している方には、Precor はその所有権の無許可の利用を深刻に受け止めていることをここに警告します。 Precor は、その所有権の無許可の利用については必ず積極的に追求します。

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

重要な安全上の注意

重要： *適宜参照できるよう、これらの注意事項を保管しておいてください。*

この装置を設置する前に、組み立てガイド、ユーザー ガイド、オーナーズ マニュアルを含むエクササイズ機器と共に提供されたすべてのドキュメントに記載されている注意事項をすべてお読みください。

注： この製品は商用利用を目的としています。

この付属機器（以下コンソールという）は、Precor 社の運動器具（以下ベースユニットという）と一緒に発送することを前提としています。 個別に販売されるよう梱包されたものではありません。

警告 **負傷事故を防ぐため、ベースユニット添付の組立・設置取扱書の指示通りに、コンソールをベースユニットに取り付けてください。 コンソールのAC電源への接続には、添付の電気コード以外は使用しないでください。 ベースユニットに添付の組立・設置取扱書に従って設置が完了したら、電源を入れてください。 コンソールはPrecor社のフィットネス機器付属品として製造されたものであり、それ以外の使用はできません。**

安全注意事項

本機器を使用するときには、怪我、火災、損傷を避けるために、基本的な安全上の注意に必ず従ってください。本マニュアルの他のセクションで、安全機能について詳しく説明しています。必ずこれらのセクションを読み、安全上の注意をすべて守ってください。これらの注意事項には次のものが含まれます：

- 機器を設置および使用する前に、このガイド内のすべての指示をお読みください。 また、ラベルの指示にも従ってください。
- すべてのユーザー、特に高血圧、高コレステロールや心臓疾患のある方、ご家族がそれらの疾患の経験がある方、45 歳以上の方、肥満の方、この一年間に定期的な運動をしていない方、薬を服用中の方は、フィットネスプログラムを開始する前に、医師による健康診断を必ず受けてください。
- お子様や操作に詳しくない方が本機器に乗ったり近づいたりしないようにしてください。機器の近くにいるお子様から目を離さないでください。
- ユーザーは、ワークアウト時にはエクササイズ用の服装と靴を着用し、緩いまたはひらひらした服装はしないようにしてください。ヒールや革底の靴を避け、靴裏に砂や小石が埋まっていたら除去してください。長い髪は後ろで結んでください。
- 電源が入ったままで機器から離れないでください。使用していないとき、掃除をする前、および正規の修理を行うときは電源を外してください。

  注：オプションの電源アダプタは電源内蔵型機器用の電源です。
- 機器に付随の電源アダプタを使用してください。機器に記載されている通り、電源アダプタは適切な接地コンセントに差してください。
- 機器の乗り降りの際にはご注意ください。
- トレッドミルの場合：タイピングや Web 閲覧機能は、**ゆっくりとしたペース**でのウォーキング速度のときのみ使用し、これを超えるスピードでは使用しないでください。タイピングや Web 閲覧機能を使用するときは、固定ハンドルバーにおつかまりください。
- AMT と EFX の場合：タイピングや Web 閲覧機能を使用するときは、固定ハンドルバーにおつかまりください。
- 緊急停止手順は、使用前に読み、理解し、テストしておいてください。

- 電源コードやオプションの電源アダプタは、高温の場所に置かないようにしてください。
- 電源ケーブルは、踏まれたり、挟まれたり、または機器本体を含めて物を乗せて損傷させることのないように配線してください。
- 適切な換気ができるように機器を設置してください。機器の上または上方に何も置かないでください。換気口をふさぐ可能性があるクッション性のある床には設置しないでください。
- 機器の組み立てと使用は、安定した水平な場所で行ってください。
- **スペースの確保** - ASTM（米国）自主基準と 2012 年 10 月 1 日付けの EN（欧州）規定を組み合わせて作成された基準に基づき、アクセス、周辺通路、緊急事態のために以下のスペースを確保することを推奨します。
  - **トレッドミル** - 機器の左右に少なくとも 0.5 m（19.7 in）、後方に 2 m（78 in.）のスペース。
  - **トレッドミル以外のカーディオ機器** - 機器の左右どちらか一方に少なくとも 0.5 m（19.7 in）、前方または後方に 0.5 m（19.7 in）のスペース。

  アメリカで使用する場合は、障害を持つアメリカ人法（ADA）、米国連邦法規 28 条 連邦規制基準（第 305 項）の要件を満たしているか、ご注意ください。ASTM 基準は自主基準であり、工業規格を必ずしも反映しているものではありません。アクセス、周辺通路、緊急事態の実際の区域設定は各施設の責任となります。施設は、スペース確保の要件について、自主あるいは工業規格、各自治体や連邦政府の規定を考慮する必要があります。規格や規定は変更になる場合があります。

  重要：*この設置基準は、機器を設置するときに、暖房機や温風器やストーブ等の熱源に対しても同様に適用されなければなりません。高温または低温を避けてください。*
- 機器に水または水分がかからないようにしてください。感電または電気回路の損傷を避けるために、機器に物を落としたり、機器内部に水分をこぼしたりしないでください。
- トレッドミルを使用するときには、ワークアウトを開始する前に必ず衣服に安全クリップを取り付けてください。安全クリップを不使用の場合、落下の際に怪我をするリスクが高まります。
- 心拍数モニターは医療機器ではないことに留意してください。ユーザーの動作を含め、さまざまな要素が心拍数の読み取り精度に影響を与えます。心拍数モニターは、エクササイズの援助のみを目的として一般的な心拍数の動向を測定します。

- 電気で作動する機器を、水気のあるところで使用しないでください。
- コードやプラグが損傷していたり、正しく作動しなかったり、あるいは機器の落下、損傷、水濡れが見られる場合は、決して機器を使用しないでください。これらが発生した場合は、直ちに修理を要請してください。
- 動作状態を良好に保つために、オーナーズマニュアルの*保守*セクションの記載に従って機器の保守を行ってください。機器を使用する前に、コンポーネントに不適切なもの、磨耗したもの、緩んだものがないか点検し、ある場合は修理や交換を行ってください。
- 装置を動かす場合は、手伝ってもらい、持ち上げ方に気をつけてください。 詳細については、製品組み立てガイドを参照してください。
- 機器の体重制限体重が 400 ポンド（180 kg）を超える場合は、トレッドミルを使用しないでください。体重が 350 ポンド（160 kg）を超える場合は、トレッドミルで走らないでください。その他のフィットネス機器の体重制限は 350 ポンド（160 kg）です。
- 機器は、このマニュアルに記述されている用途以外には使用しないでください。 Precor で推奨していないアクセサリアタッチメントは使用しないでください。そのようなアタッチメントは怪我につながる可能性があります。
- エアゾール（スプレー）製品を使用している場所や酸素吸入装置による吸入が行われている場所では、機器を使用しないでください。
- 屋外で使用しないでください。
- オーナーズマニュアルに記載されているメンテナンス手順に従う以外は、機器の修理点検をしないようにしてください。
- 開口部に物を落としたり挿入したりしないでください。可動部に手を近づけないでください。

- 固定ハンドレールまたはハンドルバー、ディスプレイコンソール、またはカバーの上に物を置かないでください。 飲料、雑誌、書籍などは専用の収納部分に置いてください。
- どんな時も、コンソールによりかかったりコンソールを引っ張ったりしないでください。

注意： カバーを外さないでください。電気ショックによる怪我を負う危険性があります。 操作を開始する前に「組立とメンテナンスガイド」を読んでください。 内部にはユーザーが修理可能な部品はありません。 機器の修理が必要な場合は、カスタマーサポートまでご連絡ください。 単相 AC 電源専用です。

安全コード

クラブまたは施設側は、安全コードを有効にすることができます。 コードが利用可能な場合は、機器を使用する前に 4 つの数字キーを正しい順番で入力しなければなりません。 2 分以内に正しいキーを入力しない場合には、機器へのアクセスは拒否されます。

ユーザーへの指導

ユーザー レファレンス マニュアルと製品オーナーズ マニュアルの両方に、*重要な安全注意事項が掲載されています。その内容を、ユーザーに指導してください。 クラブや施設のユーザーには、以下の注意事項に従うように説明してください。*

- 機器の上で開始位置を定める際には、固定されたハンドレールまたはハンドルバーを握ってください。
- つねにコンソールの正面に立ってください。
- トレッドミルでは、操作コンソールに触る前に、ランニングベルトをまたぎ、安全クリップを衣服の腰の高さに取り付けてください。

  ***重要：** 安全のため、ユーザーがランニングベルトに乗るのは、速度が時速 1 マイル（時速 1.6 km）以下のときに限るようにしてください。*
- コンソール キーを操作する場合は、固定されたハンドレールまたはハンドルバーを片手で握った上で、もう一方の手で操作してください。

危険物の取扱いと廃棄

セルフパワー装置内のバッテリーは、環境に有害であると考えられる物質が含まれています。 連邦法は、これらのバッテリーの適切な処分を義務づけています。

装置を廃棄する場合は、Precor 製品カスタマーサポートにバッテリーの取り外しに関する情報をお問い合わせください。 *「サービスを受ける」* を参照してください。

製品のリサイクルと廃棄

この装置は、該当する地方および国の規則に従って、リサイクルまたは廃棄する必要があります。

電気・電子機器廃棄物（WEEE）に関する European Directive 2002/96/EC に従って、製品ラベルは、欧州連合全体で適用される使用済み装置の返却およびリサイクルに関する枠組みを決定します。 WEEE ラベルは、その製品は廃棄してはならず、この指令に従って寿命が来れば再生しなければならないことを示します。

European WEEE Directive に従って、電気・電子機器廃棄物（WEEE）は、寿命が来れば、分別して収集し、再使用、リサイクル、または再生しなければなりません。 WEEE Directive の Annex IV に従って、WEEE ラベルが付いた電気・電子機器のユーザーは、寿命が来た装置を分別しないゴミとして処理してはならず、WEEE の返却、リサイクル、および再生のためお客様が利用可能な収集の枠組みを使用しなければなりません。 お客様の参加は、電気・電子機器に存在する有害物質による、電気・電子機器の環境および健康への影響を最小限に抑制するのに重要です。 適切な収集および処理については、 「*サービスを受ける*」を参照してください。

RFID モジュールに関する規制事項

本文書で解説する操作コンソールを備えた機器には、無線自動識別（RFID）モジュールが備わっている可能性があります。 RFID モジュールは、 -20ºC から 85°C (-4°F から 185°F）の気温で動作が保証されています。

Radio Frequency Interference (RFI)

RFID モジュールは、無線周波妨害（RFI）の制限値を定義する以下の米国標準に従っています。

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme á la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

ヨーロッパ連合による規制

CE コンプライアンスは、以下の指令に対して主張されます。

- 1999/5/EC R&TTE 指令
- 2006/95/EC LVD 指令
- 2002/95/EC RoHS 指令

指令コンプライアンスは、次の標準で確認されています。

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

心血管エクササイズ装置の規定通知

このセクションの規定情報は、エクササイズ装置および制御コンソールに適用されます。

心血管装置の安全上の承認

Precor 装置は、試験され、次の適用される安全上の標準に従っていることが確認されています。

心血管タイプ装置：

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (家電および類似した電気機器 - 安全性)
- EN 957 (静止したトレーニング装置、クラス S/B 準拠装置)

PVS および P80 規制通知

本 Precor 装置は、試験され、次の適用される安全上の標準に従っていることが確認されています。

- CAN/CSA、UL、IEC、EN 60065 (オーディオ、ビデオおよび類似の電子装置 - 安全)

無線周波数干渉（RFI）

この Precor エクササイズ装置は、無線周波数干渉（RFI）の許容可能な制限を定義する国家標準に従います。

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme á la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

ヨーロッパ連合による規制

CE コンプライアンスは、以下の指令に対して主張されます。

- 2004/108/EC EMC 指令
- 2006/95/EC LVD 指令
- 2002/95/EC RoHS 指令

指令コンプライアンスは、次の標準で確認されています。

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 and PVS)

トレッドミルの接地（アース）手順

トレッドミルには接地が必要です。 機器が機能不全になったり故障した場合は、アースが電流を取り除き、感電のリスクを減少してくれます。 トレッドミルの電源コードには、アース線と 3 ピンのアース プラグが付いています。このプラグは、地域の規定や条例に従った正しい設置とアースを施したコンセントに差し込んでください。 アースが正しく設定されていないと、 Precor の限定保証の適用対象外になることがあります。

危険 **アース コンダクタを正しく接続しないと、感電の可能性があります。機器のアースが正しくできているかどうか不安な場合は、資格を持った電気技師やサービスパーソンに相談してください。トレッドミルに付属しているプラグを改造しないでください。プラグがコンセントに合わないときは、資格を持った電気技師に正しいコンセントを設置してもらってください。**

電気に関する注意事項：120 V および 240 V トレッドミル

注： 注意事項 NEC（米国電気工事規程）のガイドラインまたはご使用地域の電気工事規定に従ってください。

装置に付属の地域の電気コード要件に合致した電源ケーブルを受け取っていなければなりません。 Precor トレッドミルは、20 アンペアの専用分岐回路に接続してください。同一回路に接続できる PVS（パーソナル・ビューイング・スクリーン）は 1 台だけです。 電源接続に関する追加サポートが必要な場合は、Precor の公認販売店までお問い合わせください。

重要： *各分岐回路には、コンセント接続のためのホットコンダクタとニュートラル コンダクタが付いています。コンダクタのループ接続、数珠つなぎ接続、別コンダクタへの接続は、しないでください。 NEC ガイドラインまたはご使用地域の電気工事規程に従って、回路を接地してください。*

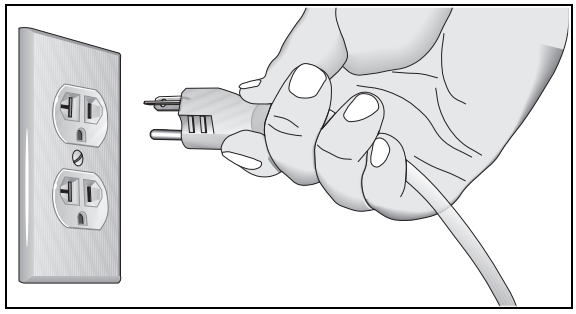


図 1: 120 V、20 A 電源プラグ

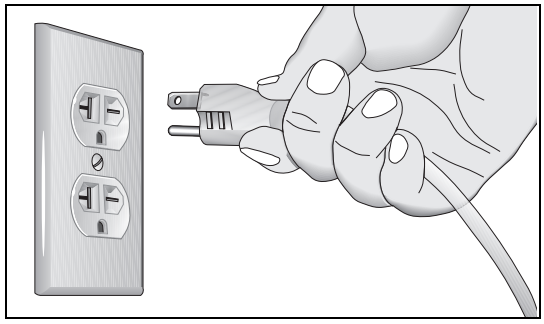


図 2: 240 V、20 A 電源プラグ

サービスを受ける

メンテナンスタスク以外で装置に修理点検を行わないでください。品目が不足している場合は、ディーラーに連絡してください。カスタマーサポート番号や Precor 認定のサービスセンターの一覧に関する詳細が必要な場合は、Precor のウェブサイト （**http://www.precor.com**）にアクセスしてください。

最新版の文書を入手する

最新の Precor 製品の文書は、**http://www.precor.com/productmanuals** から入手できます。ご希望の際は、最新の情報をチェックしてください。

目次

重要な安全上の注意.....3
安全注意事項.....4
安全コード.....7
ユーザーへの指導.....7
危険物の取扱いと廃棄.....8
製品のリサイクルと廃棄.....8
RFID モジュールに関する規制事項.....9
心血管エクササイズ装置の規定通知.....10
トレッドミルの接地（アース）手順.....12
電気に関する注意事項： 120 V および 240 V
トレッドミル.....13
サービスを受ける.....14
最新版の文書を入手する.....14

トレッドミルを組み立てる.....17
設置要件.....19
ケーブルを開梱する.....22
フレームを組み立てる.....23
組み立てを完了する.....32
ユニットを水平にする.....35

コンソールを設置する.....37
コンソールのポジショニング （P80）.....38
ケーブルを接続する （P80）.....39
コンソールの設置を完了する （P80）.....46
コンソールのポジショニング （P30 と P10）.....47
ケーブルを接続する （P30 と P10）.....48
コンソールの設置を完了する （P30 と P10）.....50
トレッドミル フェアリングを再び組み立てる.....52
電源コードを差し込む.....55
トレッドミルが水平かどうかをチェックし、
ランニング ベルトを調節する.....55
機器の慣らし運転.....56
心拍数ディスプレイの動作確認.....57
安全機能のテスト.....58

メンテナンス 59
毎日のクリーニング 60
毎日の点検.....61
毎週のメンテナンス 63
毎月のメンテナンス 64
ランニングベルトの位置調整を確認する.....65
ランニングベルトの調節 66
胸部ストラップの保管.....67
装置の移動.....68
長期保管 68

トレッドミルの安全機能.....69
安全コードの入力.....69
トレッドミルの安全クリップの使用 70
トレッドミルの オン/ オフ 72
体重制限 72
場所.....72

1章

トレッドミルを組み立てる

重要： *以下の手順は、****機器の真正面に****（つまり、機器使用時とは操作コンソールをはさんで反対側に）立っている人の視点から説明しています。****以下の説明では、部品によっては、部品リストに掲載されている名称とは異なる名前で呼ばれるものがあるかもしれません。部品リストの名称は、機器の背部からの視点に対応してつけられているためです。***

警告 **本ユニットを組み立てる際には、補助者が必要です。*決して一人では組み立てないでください。***

トレッドミルの組み立てに際して：

1. 補助者に手伝ってもらって、配送用カートンを、トレッドミルを使用する予定の場所の近くに置いてください。配送用カートンの側面を解体して、床面に広げてください。カートン内の、固定されていない内容物を取り出してください。

   注意：以下の各ステップでは、安全な持ち上げ方法を用いてください。怪我や機器の損傷を防ぐために、ユニットをパレットから取り出す前に、適当な補助者を用意してください。

2. 必要な人数の補助者に手伝ってもらって、トレッドミルをパレットから持ち上げ、床にゆっくりと下ろしてください。

3. **電源スイッチが OFF であることを確認してください。**トレッドミルのフロントにある ON/OFF 電源スイッチをチェックしてください。スイッチを O (OFF)の位置にしてください。トレッドミルが電源に接続されて**いない**ことを確認してください。

   注：次のステップでは、電源コードがトレッドミルの下敷きにならないようにしてください。

4. トレッドミルのランニングベルトの下にあるリアクロスブレースの反対側に手を置き、ユニットを持ち上げてください。トレッドミルをフロントホイールに載せて、使用予定エリアまで転がして運んでください。

開始前に、以下の部品が揃っていることを確認してください。

- ベースフレームアセンブリ
- 左右の直立サポート
- ハンドレールの付いたセンターフェアリング
- 金具類
- コンソール
- パーソナルビューイングシステム（PVS）、注文の一部の場合

設置要件

トレッドミルを設置する場所には、適当な電圧、 20A の個別分岐回路、NEC (米国電気工事規定) のガイドラインまたは地域の電気工事規定に従ったアースを提供する電源接続が必要です。

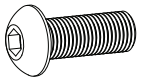
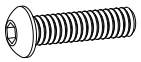
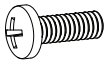
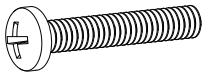
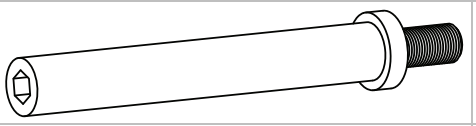
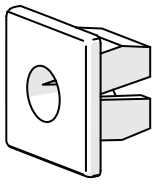
注意: アースの付いていないコンセントや変圧器は使用しないでください。 プラグを取り外したり、アダプタでバイパスするのはやめてください。 トレッドミルが不適切な電源に接続されると、電気的損傷が生じたり、 Precor の限定保証の対象外となることがあります。

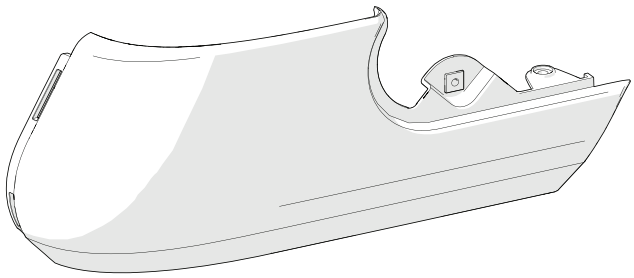
必要な道具類

- 5⁄32- インチ六角レンチ（ボールエンド型六角レンチが望ましい）
- 3⁄16 インチ六角レンチ
- 7⁄32 インチ六角レンチ
- 3⁄4 インチ オープンエンドレンチ
- 7⁄16 インチ、30 インチポンド トルクレンチ（軸状テレビケーブルを取り付ける場合）
- 水準器
- #3 Phillips ドライバー
- ひも、またはフィッシュテープ
- ワイヤー カッター

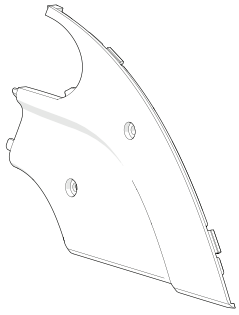
金具類（原寸大ではありません ）

機器に付属されたハードウェアキットには、以下の表に書かれた締め具とその他のハードウェア部品が含まれます。組み立てを開始する前に、道具類が全部揃っていることをご確認ください。道具類に不足がある場合は、 Precor カスタマー サポートまでご連絡ください。

留め具		**量**
	⅜ インチ ×1 インチ ボタンネジ	12
	¼ インチ ×1 インチ ボタンネジ	4
	¼ インチ ×¾ インチなべ頭セルフタッピンネジ	6
	¼ インチ ×1と ½ インチなべ頭セルフタッピンネジ	2
	⅜ インチ 細型平座金	12
	¼ インチ ×⅜ インチ 段付きボルト	4
	正方形プラスチックグロメット	2



コーナーカバー（2）



アクセスカバー（2）

注：設置作業を開始する前に、コンソールに同梱されているケーブルその他の道具類を取り出してください。

ケーブルを開梱する

コンソールをベースユニットに接続するためには、以下に示した最大４本のケーブルが必要です。

- イーサネット（P80 のみ）
- テレビ（P80 あるいは PVS）
- 電源（P80 あるいは PVS）
- ベースユニットデータ

それらのケーブルのうち最初の３本は、コンソールまたは PVS に付属して届けられます。ベースユニットデータケーブルはトレッドミルフェアリングの中に付属して送られます。

注：PVS には、イーサネットケーブルは含まれません。

ケーブルを開梱する：

1. P80 コンソールまたは PVS の入った箱を開けてください。イーサネットケーブル、テレビ ケーブル、電源ケーブルを取り出してください。
2. ケーブルを固定したテープをすべて取り除き、それらをほぐしてもつれを取ってください。ケーブルを一束にまとめます（以下このマニュアルではこの束を*コンソール ケーブル アセンブリ*と呼びます）。

フレームを組み立てる

危険 **以下の手順に進む前に、トレッドミルが電源に接続されていないことを確認してください。**

このトレッドミルの各直立サポートには内側に２つの溝があります。ひとつは構造上サポートを提供し、もうひとつはケーブルを中に入れます。以下の図表は、各直立サポートのケーブル用溝の位置を示します。

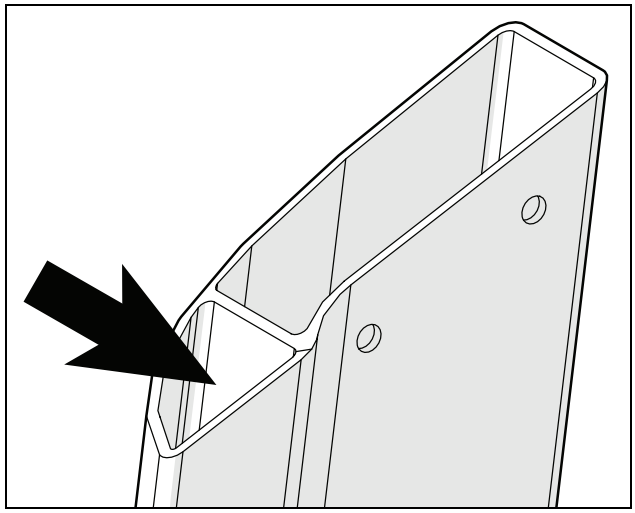


図 3: ケーブルチャンネルの場所

フレームの組み立てを開始するには：

1. トレッドミルフード（カバー）の底辺全面の端を、トレッドミルベースの前面にあるブラケットの前面と周辺に向かって優しく曲げます。カバーを取り外して、脇に置いてください。

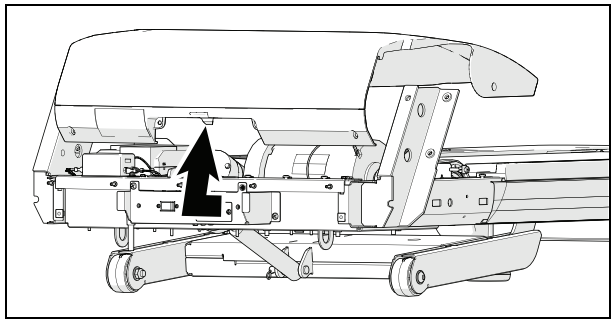


図 4: カバーの取り外し

2. トレッドミルデッキ上のベースフレームサイドブラケット隣りの取り付け位置に、直立サポートをのせます。
3. トレッドミル ドライブ ユニットのデータケーブルを、直立サポートの左側のケーブル溝に下から上に通します。
4. 左の直立サポートをベース フレーム サイド ブラケットに置き、直立サポートの丸くなった端が自分のほうに向いていることを確認します。
5. ⅜ インチ ×1 インチボタンネジ３本と ⅜ インチ細型平座金３本を使い、直立サポートをサイドブラケットに固定します。7⁄32 インチ六角レンチを使って、ネジを部分的に締めてください。

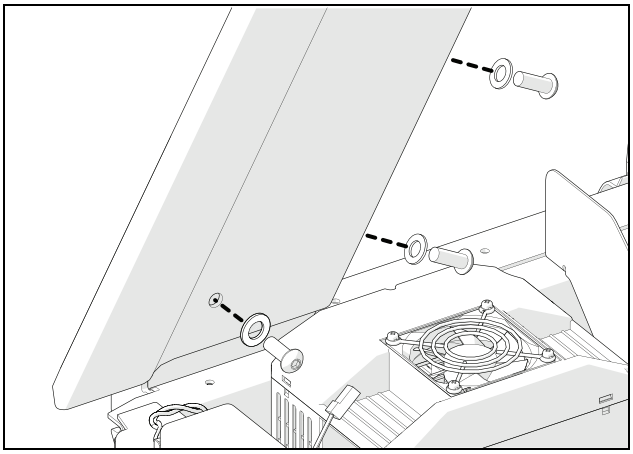


図 5: 直立サポートのアタッチメント

6. データケーブルを直立サポートに下から上へ通し、トレッドミルのベースから余分なケーブルを取り除きます。データケーブルの上部末端を直立サポートの端の内側にたらし、必要であればテープを使って動かないようにおさえます。
7. 残りの直立サポートをベース フレーム サイド ブラケットの上に置き、直立サポートの丸くなった端が自分のほうに向くようにします。⅜ インチ ×1 インチボタンネジ４本を使い、直立サポートをサイドブラケットに固定し、7⁄32 インチ六角レンチを使って締め具を部分的に締めます。

トレッドミルが P80 コンソールを装備している場合、トレッドミルベースの出力ハーネスをコンソールに付属された交換用出力ハーネルと交換する必要があります。交換用ハーネスは、コンソールの DC 電源に出力するための追加コネクションを含みます。

DC パワーサプライを取り付ける方法（P80 装備のトレッドミルのみ）：

1. 現在使われている出力ハーネスをドライブユニット、パワーフィルター、グランドターミナルから外します。トレッドミルからパワーハーネスを取り除きます。

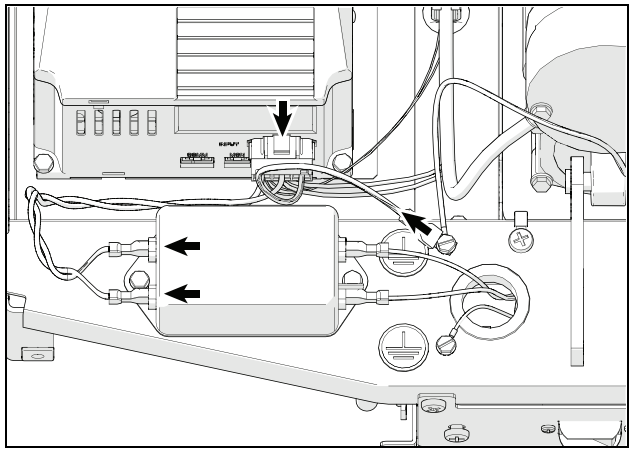


図 6: 現存パワーハーネスの取り外し

2. 下の図表の通り新しい出力ハーネスを接続してください。

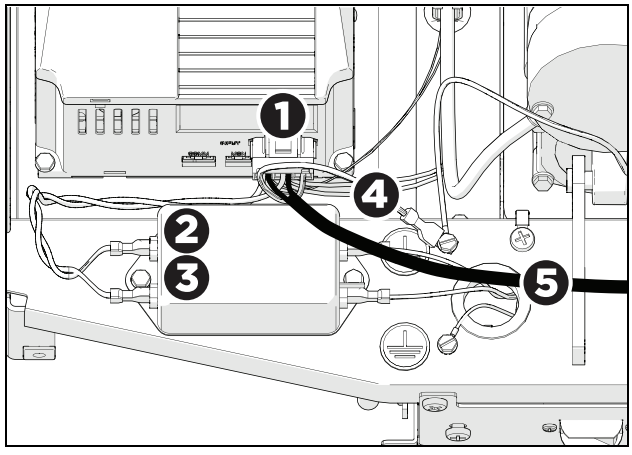


図 7: P80 パワーハーネスの接続ポイント

表 1. P80 パワーハーネスコネクション

位置	コネクター
1	ドライブ 入力 コネクター
2	クイックコネクト ターミナルと茶色のリード線
3	クイックコネクト ターミナルと青色のリード線
4	クイックコネクト ターミナルと緑色と黄色のリード線
5	DC 電源用 AC 入力 コネクター

3. 添付の Velcro コネクタを使って、トレッドミルベースのフロントクロス利用者の右サイドに電源を取り付けてください。AC 入力 コネクターをパワーサプライのソケットに差し込みます。
4. 直立サポートが右にくるようにして電源の DC 出力ケーブルを、電源裏側のケーブルの束に通してください。ケーブル束を DC 出力ケーブルに被るように曲げ、動かないようにします。
5. AC 配線用ハーネスの黒い 3 コンダクタプラグを、電源のソケットに接続してください。

テレビとイーサネットケーブルに加えて、P80 コンソールパッケージにはトレッドミルに取り付けるためのアクセサリージャックパネルも付属されています。このジャックパネルは、ふたつのケーブルと施設のネットワーク間のあいだコネクションポイントを提供します。

アクセサリジャックパネルを設置するには（P80 搭載トレッドミルのみ）：

1. 次の図の通り、トレッドミル右前の角の空プレートを固定する #10 x ½ インチのプラス機械ネジ 2 本を取り外してください。空プレートを捨ててください。

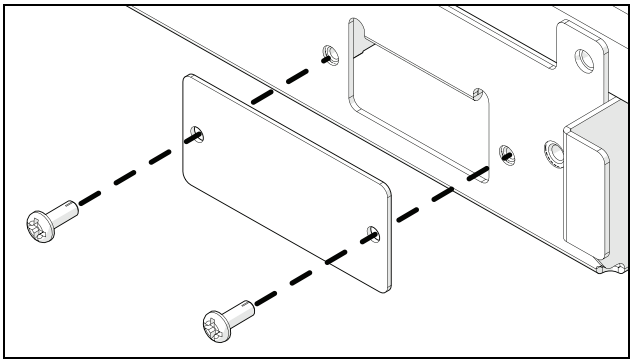


図 8: 空プレートの取り外し

2. コンソール ケーブル アセンブリを、直立サポートの右側のケーブル溝に上から下に通します。余ったケーブルをサポートの内側の端に垂らし、一時的に固定する必要がある場合はテープでとめてください。
3. テレビケーブルの下側末端を右側のグロメットに通し、そのＦタイプコネクターをジャックパネルの内側のコネクターに接続します。7⁄16 インチのトルクレンチを使い、30 インチポンドのコネクターを締めます。
4. イーサネットケーブルの下側末端を右側のグロメットに通し、ジャックパネルに取り付けられた８ピンモジュールカプラーに差し込みます。
5. 任意のコンソールケーブルの下部末端をジャックパネルの上部端部のくぼみにはめ込みます。

6. ジャックパネルを開口部の上に置き、機械ネジ 2 本を交換してください。ネジを完全に締めてください。

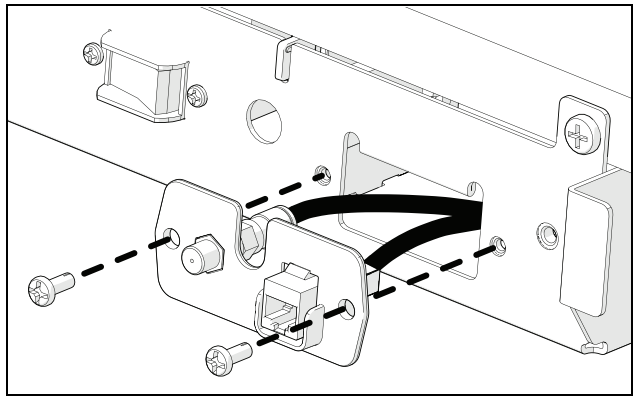


図 9: アクセサリージャックパネルの取り付け

トレッドミルフェアリングを取り付けケーブルの設置を完了する方法：

1. トレッドミルフェアリングの背面カバーを固定しながら、¼ インチ ×¾ インチ セルフタッピングなべ頭ネジを取り外します。その後背面カバーを取り除きます。あとで再び取り付けるために、背面カバーとネジ６本を脇に置きます。

   注：以下の手順では、トレッドミルアームのプラスチックカバーが全サイドで直立サポートにフィットし、曲がったり形が変形したりしていないことを確認してください。ポジショニング時とフェアリングの下げるときに補助者がいると手助けになります。

2. トレッドミル フェアリング アセンブリを直立サポートの上に降ろし、ブラケットがサポート内で長方形に開いた状態に広がるようにします。わずかにフェアリングを傾け、ブラケットをサポート内に導き、その後フェアリングを下げてはめ込みます。

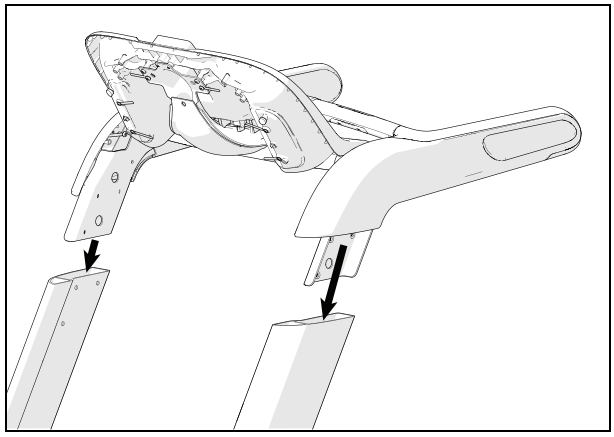


図 10: 直立サポートでのフェアリングポジション

3. 左側の直立サポートの上部（以下の図表のポジション１）から出たベース ユニット データ ケーブルの上部末端を、スペーシングリングに通し（ポジション２）、さらに左側のケーブル溝に通します（ポジション３）。ケーブル束の末端をデータケーブルの周りに曲げ、動かないようにします。

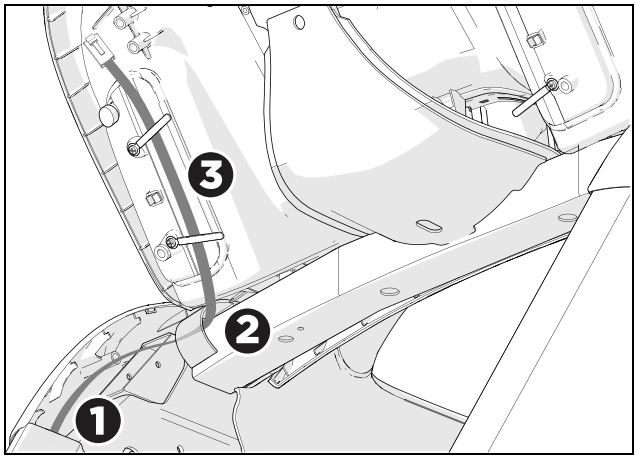


図 11: ベースユニットデータケーブルのポジショニング

4. 直立サポートの上部（以下の図表のポジション１）から出たコンソール ケーブル アセンブリの上部末端を、スペーシングリング（ポジション２）に通し、さらにフェアリングの右側のケーブル溝（ポジション３）に通します。そして、ケーブルアセンブリ周辺の溝の横に巻いて固定します。

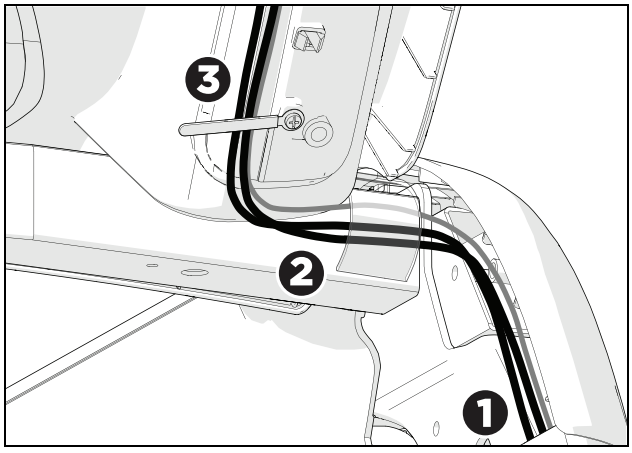


図 12: コンソール ケーブル アセンブリ ポジショニング

重要：*次のステップでは、機器が完全に組み立てられるまではレンチで留め具を締めないでください。ケーブルが締め具と機器本体の間、またはアームカバーと直立サポートの間でつぶれていないことを確認します。不適切な設置方法のためにケーブルが損傷した場合は、Precor の限定保証の対象になりません。*

5. ⅜ インチ ×1 インチ ボタンネジ６本と ⅜ インチ細型平座金６本を使い、フェアリングアセンブリを固定します。7⁄32 インチ六角レンチを使って、ネジを部分的に締めてください。

   ヒント：直立サポートにフェアリングブラケットを載せるときは、#3 Phillips ドライバーを直立サポートのネジ穴のひとつと、それに対応するブラケットのネジ穴に差し込みます。ドライバーを使って部品をおさえ部品が動かないようにしておき、その間に他のふたつのネジ穴にネジを差し込み部分的に締めます。その後ドライバーを取り除き、３つめのネジを差し込みます。必要であれば、他の直立サポートの場合にもこの手順を繰り返します。

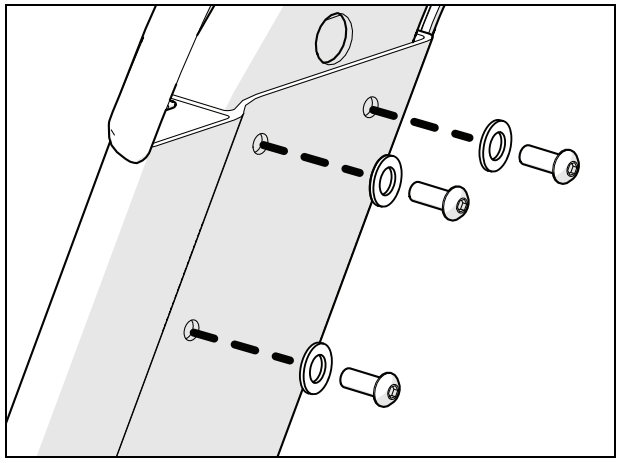


図 13: フェアリング アセンブリ アタッチメント

6. 電源の DC 出力ケーブルをコンソール ケーブル アセンブリの電源に接続します。
7. すべてのケーブルを注意して直立サポートに戻し入れ、余分なケーブルがトレッドミルのベース部分に残らないようにしてください。余ったケーブルは直立サポートのすぐ上にある仕切りにケースに保管してください。

組み立てを完了する

直立サポートとフェアリングが正しい位置にきたら直立サポートの締め具を締め、以下に示された手順に従ってフード（カバー）を戻してください。

警告 **トレッドミルベースの組み立てを完了する前に、ベルトモーターとフレームの間の電気ブリード管を点検してください。以下の図表のように、ブリード管がモーターとフレームの両方にしっかりと接続されていることを確認してください。また破損がないことを確認してください。**

フード（カバー）がはずされているときは、トレッドミルと電力を接続しないでください。

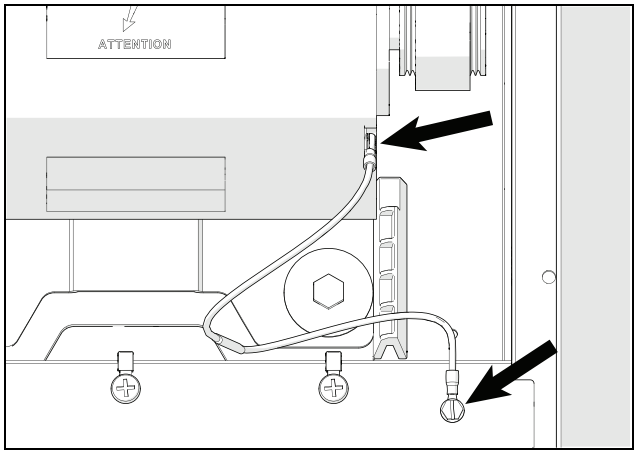


図 14: 電気ブリード管路接続ポイント

注意：機器の前面で作業しているときは、ハンドレール エクステンションに気をつけてください。ハンドレールエクステンションの位置を把握しておかないと、頭をぶつけたり、その他の怪我をしやすくなります。

留め具を固定するには：

重要：*この手順の最後にある図表は、トレッドミルの片面だけを表示します。次の手順に進む前に、各手順をおいて* ***両方の****サイドを完了したことを確認してください。*

1. 以下の図表のように、4つのネジを完全に締めてトレッドミルベースに直立サポートの**サイド**を固定します。
2. 2つのネジを完全に締めてトレッドミルベースに直立サポートの**端部**を固定します。
3. コンソールフェアリングを直立サポートに固定している 6 つの留め具をしっかりと締めてください。

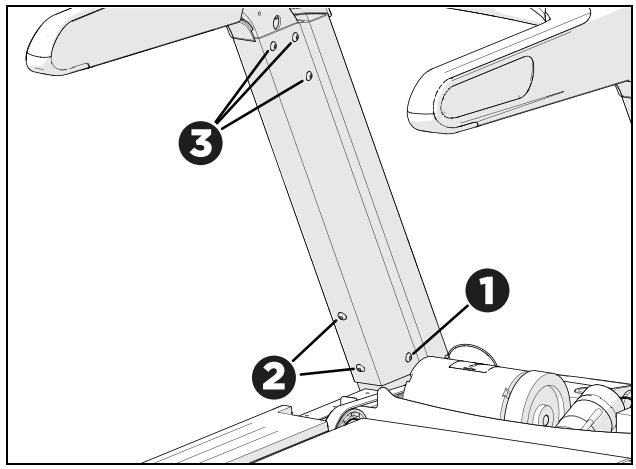


図 15: 直立サポート締め具の締め方の手順（片面が見える）

トレッドミルベースの組み立てを完了するには：

1. トレッドミルの下部フロントコーナーのそれぞれにフロントカバーを取り付けます。トレッドミルフレームの表方形開口部に各コーナーカバー内側の２つのホックを差し込み、カバーを回転させて正しいはめます。

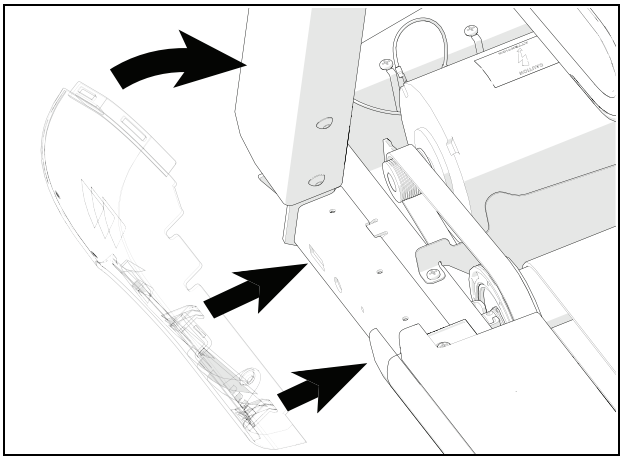


図 16: コーナーカバー ポジショニング

2. ¼ インチ ×¾ インチなべ頭セルフタッピングネジを使って各コーナーカバーを正しい位置に固定し、#3 Phillips ドライバーで両方のネジを締めます。

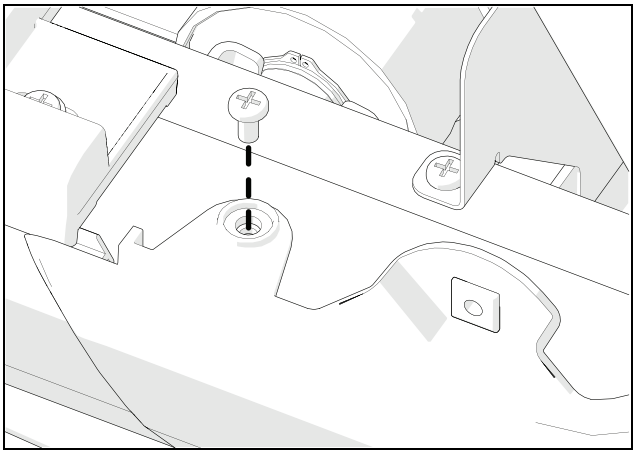


図 17: コーナーカバーアタッチメント

3. フード（カバー）を直立サポートの間に置きます。
4. トレッドミル前面のブラケットにあわせて、フード（カバー）を優しく曲げます。コーナーカバーのスロットにフード（カバー）のタブを差し込み、フード（カバー）を閉めます。

5. フード（カバー）を置き、カバーのネジ穴とトレッドミルのネジ穴が正しく並ぶようにします。

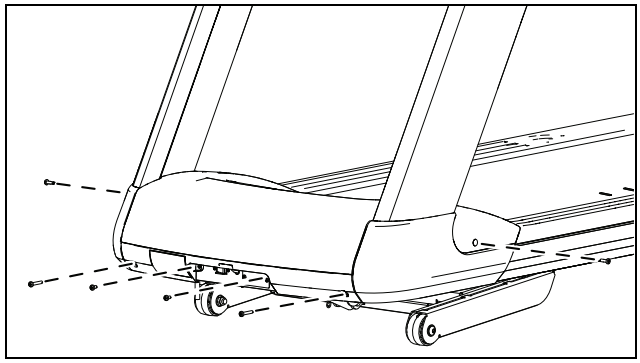


図 18: カバーの取り付け

6. ¼ インチ × ¾ インチなべ頭セルフタッピングネジを、サイドに位置した２つのネジ穴に差し込みます。両方のネジを部分的に締めます。
7. ¼ インチ ×1 と ½ インチなべ頭セルフタッピングネジを、フード（カバー）の前面部外側にある２つのネジ穴に差し込みます。両方のネジを部分的に締めます。
8. ¼ インチ × ¾ インチなべ頭セルフタッピングネジを、フード（カバー）の前面部内側にある２つのネジ穴に差し込みます。両方のネジを部分的に締めます。
9. #3 Phillips ドライバーを使い、前面部のネジから始めて６つすべてのネジをしっかりと締めます。

ユニットを水平にする

トレッドミルのデッキは、端から端まで完全に水平になっていなければなりません。荷重がトレッドミルのデッキ上に均等に分散していない場合は、過剰な振動を感じるほか、コンソールでも観察できます。トレッドミルの使用を許可する前に、デッキが水平であることを確認してください。

重要：*この手順を行う際には、次の注意事項に従ってください。*

- *一度に調節できるリアフットは 1 本だけです。*
- *調節脚を ¾ インチ （2 cm）以上に広げないでください。*
- *機器を設置する床面は、完全に平らでなければなりません。機器の下の床面がでこぼこしていると、リアフットを調節しても機器は水平になりません。*

トレッドミルを水平に調整するには：

1. トレッドミルが水平かどうかを確認するために、ランニングベルトの上に水準器を置いてください。

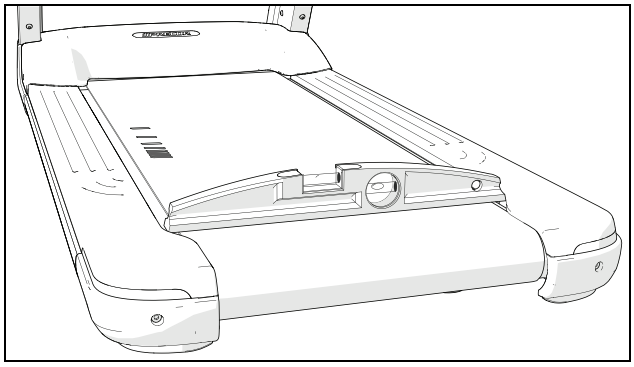


図 19: ランニングベルトへの気泡水準器の設置

トレッドミルの状態	*操作*
水平	調節脚のジャムナットがしっかりと締まっていることを確認し、次のステップに進んでください。
水平**でない**	ステップ 2 へ進んでください。

2. 調節可能なリアフットの近くに寄ってください。
3. ¾ インチのオープンエンドレンチを使用して調節脚のジャムナットを緩めます。
   重要：*補助者が次のステップの正しい持ち上げ方法を使えることを確認してください。*
4. 補助者にトレッドミルの後部を持ち上げてもらってください。
5. 必要であれば、 ¾ インチのオープンエンドレンチを使用して調節脚を調整します。
6. トレッドミルが水平になるまで、ステップ 2 から 5 までを繰り返してください。
7. 必要に応じてリアフットを調節して、体重がトレッドミルに均等に分散するようにしてください。
8. ¾ インチのオープンエンドレンチを使用して 2 つの調節脚のジャムナットを締め、トレッドミルフレームの対して安定するようにします。

2章

コンソールを設置する

設置作業を簡単にするため、Precor の Experience Series コンソールは可能なかぎり、設置に用いる金具類やコネクタの位置を同じにしてあります。設置の手順は、以下のとおり共通です：

- コンソールケーブルアセンブリを通す
- ケーブルを接続する
- 設置を完了する（取り付けネジを締め背面カバーを取り付ける）

以下の各節では、これらの作業のやり方を説明していきます。

コンソールのポジショニング （P80）

設置作業の最初の段階で、必要なケーブルをベースユニットのフレームの中を通してコンソールマウントの開口部から出しておきます。コンソールマウントにコンソールの背面プレートを取り付ける際には、ケーブルアセンブリが両者の開口部を正しく通っているかどうかを必ず確認してください。

重要：*以下の手順に進む前に、操作コンソールの背面カバーを取り外しておいてください。 カバーを取り外すには、下の図に示したように、まず下端を爪を使って緩め、それからカバーを持ち上げて外してください。*

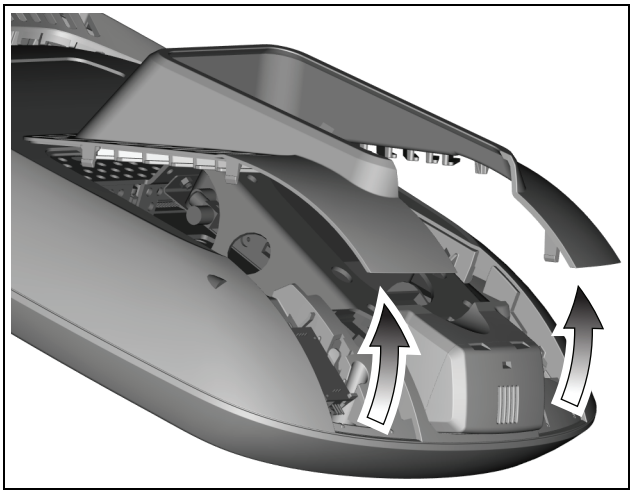


図 20: P80 コンソールからアクセス カバーを取り外す

コンソールの配置方法：

1. ベース ユニットのコンソール マウントの中央の開口部に、できるだけ多くのケーブルを通すようにしてください。
2. コンソール マウントにコンソールカバーをのせます。
3. コンソールの背面プレート下部のノッチが、コンソール マウントの下部の矩形フックにかかるように、コンソールをコンソール マウントにのせます。 次の図を参照してください。
4. コンソールが止まるまで前に倒してください。片手でコンソールを押さえてその位置に固定してください。あるいは、補助者にささえてもらってください。

ケーブルを接続する （P80）

コンソールの設置が終わったら、ケーブル アセンブリの端から各ケーブルを引っ張り出して、それぞれ対応するコンソール内部の回路コネクタに接続してください。ケーブルとコネクタの正しい組み合わせについては、以下の図表をご覧ください。

重要：全てのケーブルは、コンソールマウントの中心にある開放部を通してください。

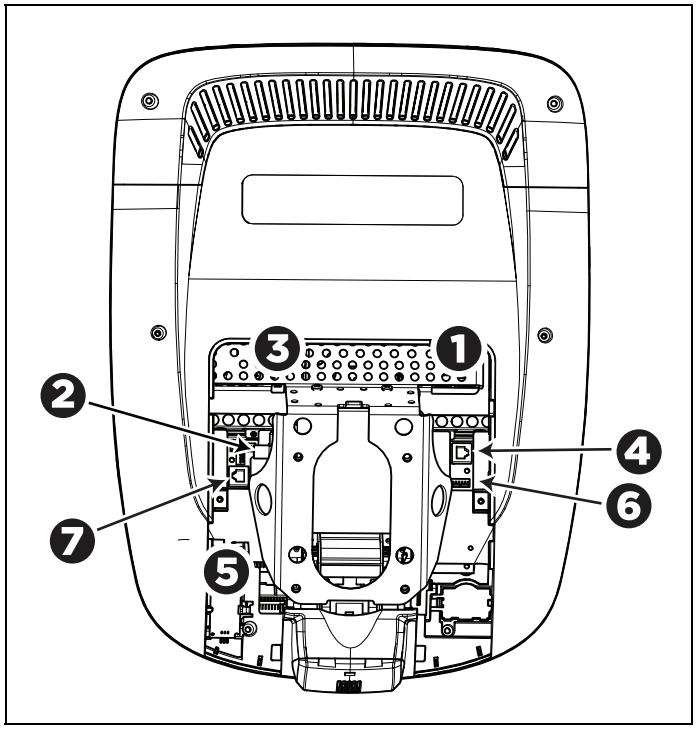


図 21: ケーブル接続、P80 コンソール

表 2. P80 内部ケーブル接続

ケーブル	コネクタのタイプ	回路上でのコネクタの位置
イーサネット（LAN）	8 接点モジュラー、または丸型黒ケーブル	❶
テレビイン	F タイプ同軸	❷
電源	偏極ラッチの 2 接点プラグ	❸
ベース ユニットからのデータ	8 接点モジュラー、グレーのフラットケーブル上	❹
心拍計センサー	4 接点ストリップ、鍵付き	❺
安全キー（トレッドミルのみ）	6 接点ストリップ、鍵付き	❻
CSAFE	8 接点モジュラー、グレーのフラットケーブル上	❼

簡単に設置作業とメンテナンスをするためには、ケーブル 1 から 5 の配線と接続は以下の指示に従って行ってください。

注：本セクションの図では、分かりやすくするためにケーブルを数本省いています。

テレビ ケーブルを接続する

コンソールのテレビチューナーは、コンソールの背面プレートの内側に設置します。チューナーには短いケーブルアダプタがついており、背面プレートの外側にテレビ ケーブルを接続できます。

テレビ ケーブルを接続する：

1. 背面プレートの右下の角からケーブルを引き出してください。
2. 背面プレートの外側を、ケーブルが反時計回りになるように配線してください。

   重要：*以下のステップでは、2本のレンチのうち1本は、30インチポンドにセットしたトルクレンチを必ず使用してください。*
3. ケーブルのコネクタをチューナー ケーブルのコネクタに接続し、 2 つのコネクタを 2 つの 7⁄16 インチ オープン エンド レンチでしっかりと締めてください。2 つのコネクタを、背面プレートの右上の角の上に持ってきてください。
4. 背面プレートの上部に 2 つのコネクタを固定するために、プラスチック製の結束具を使います。背面プレートの右上の角の近くに 2 つ小さな穴があいているので、結束具をそこに通し、 2 つのコネクタを巻いてしっかりと固定してください。結束具の余った部分を切り取ってください。

次の図は、設置が完了した段階での各種ケーブルの配線の位置を示したものです。

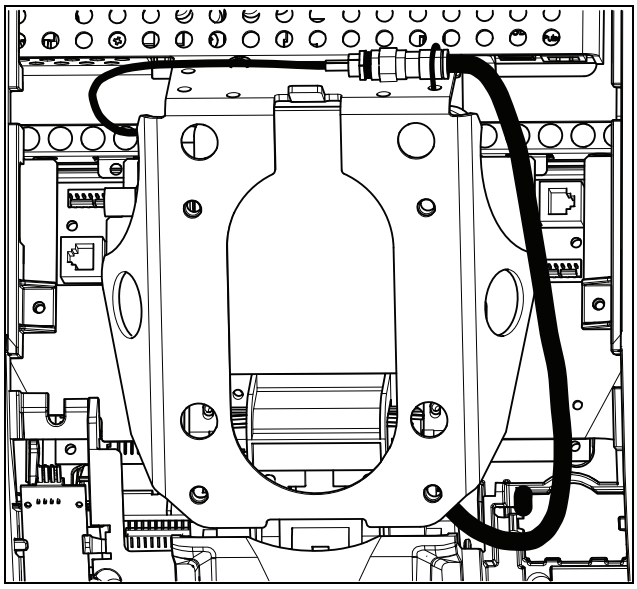


図 22: テレビ ケーブルを接続する

イーサネット とベースユニットのデータケーブルを接続する

イーサネットとベースユニットのデータケーブルは、背面プレートの右上の角にあるカットアウェイ開口部を通して、コンソール内の隣接するモジュラージャックにそれぞれ接続します。そのため、ケーブルを接続する際には注意することが重要です。黒いイーサネットケーブルは、コンソール内の開口部の最上部にある穴あきメタルブラケットの真下にあるジャックに接続します。グレーのベースユニットデータケーブルは、背面プレートにより近い下の方のジャックに接続します。

2 つのケーブルの正しい位置関係を把握するために、以下の図を参照してください。

注意：ベースユニットデータケーブルを間違ったジャックに接続すると、機器は機能しません。

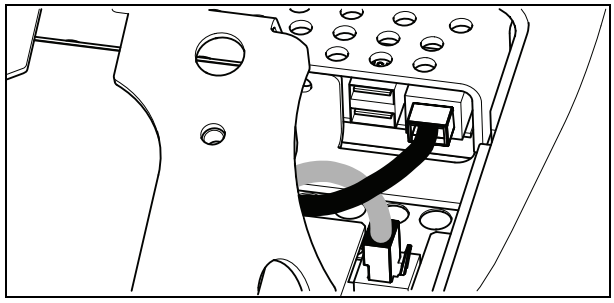


図 23: Ethernet とベース ユニットのデータ ケーブルを接続する

心拍数センサーケーブル

心拍計センサーケーブルは、背面プレートの左上の角にあるカットアウェイ開口部に通して、コンソールの左下にある小さな回路板に接続します。次の図は、設置が完了した段階でケーブルがどのように見えるかを示したものです。

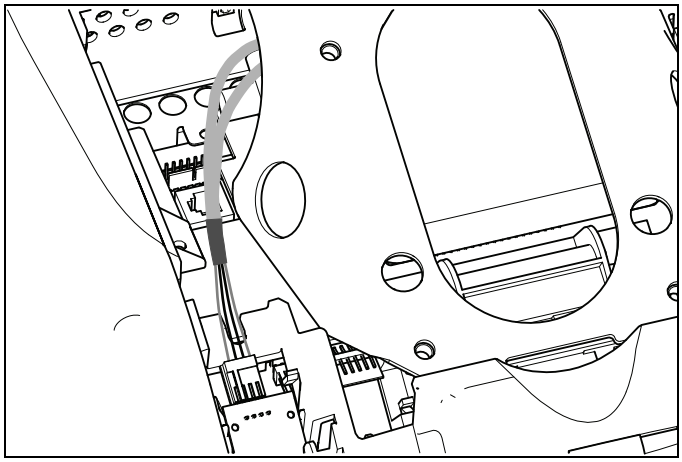


図 24: 心拍計のケーブルを接続する

電源ケーブルを接続する

電源ケーブルは、背面プレートの左上の角にあるカットアウェイ開口部を通して配線します。スチールコンソール骨組み内の開口部の近くにある、電源ケーブルに合うソケットの場所を確認し、電源ケーブルを接続してください。

注：プラグのラッチがカチッとなってソケットに固定するようにしてください。

次の図は、設置が完了した段階でケーブルがどのように見えるかを示したものです。

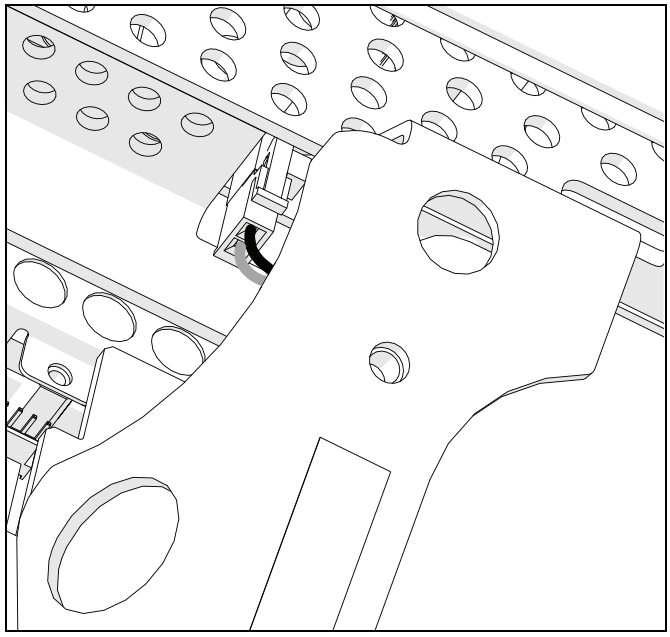


図 25: 電源ケーブルを接続する

コンソールの設置を完了する （P80）

設置作業の最終ステップを完了する前に、接続を再確認してください。すべてのケーブルが完全かつ安全に接続されているか、不要なケーブルが正しく束ねられているか、ご確認ください。

設置作業を完了する：

1. 余ったケーブルをトレッドミルフェアリングの中に戻します。
2. 操作コンソールを後ろに（自分の方に）傾けて、背面プレート上端のタブをコンソール マウントの上端に合わせ、ネジ穴の位置を正しく調節してください。
3. 4 本の ¼ インチ ×⅜ インチ段付きボルトを、コンソールマウント側のネジ穴からコンソールの背面プレートのネジ穴に通してください。3⁄16 インチ六角レンチを使い、段付きボルトを完全に締めます。

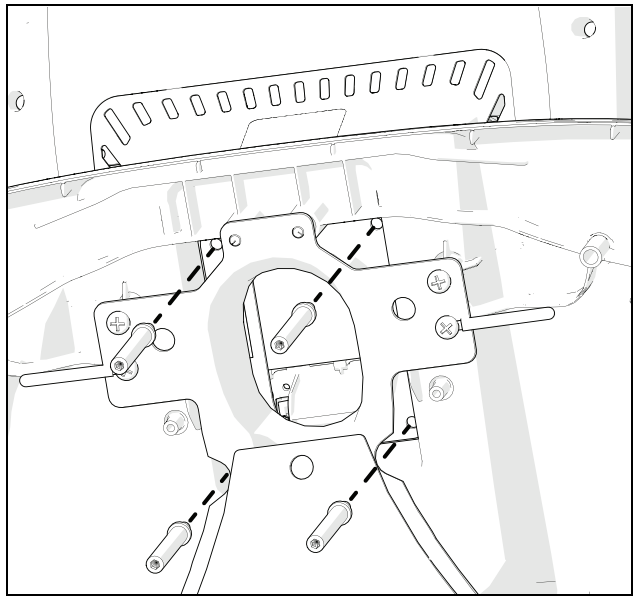


図 26: コンソールの確保

4. コンソールの背面カバーにある小さな 2 つのタブと、コンソールケースの開口部の上部のあるスロットを合わせます。タブをスロットに差し込む。
5. 背面カバーについている残りのタブをコンソール ケース上の対応するスロットにそれぞれ差し込みます。
6. カチッと固定されるまで、背面カバーの端をゆっくりと押してください。

コンソールのポジショニング （P30 と P10）

設置作業の最初の段階で、必要なケーブルをベースユニットのフレームの中を通してコンソールマウントの開口部から出しておきます。コンソールマウントにコンソールの背面プレートを取り付ける際には、ケーブルアセンブリが両者の開口部を正しく通っているかどうかを必ず確認してください。

重要：*以下の手順に進む前に、操作コンソールの背面カバーを取り外しておいてください。 カバーと取付金具類は、あとで使用できるように脇に置いておいてください。*

PVS やワイヤレスオーディオレシーバーのような追加コンポーネントも設置する場合は、設置方法を確認し、追加コンポーネントとコンソールを調整して設置してください。

コンソールの配置方法：

1. ベース ユニットのコンソール マウントの中央の開口部に、できるだけ多くのケーブルを通すようにしてください。
2. コンソール マウントにコンソールカバーをのせます。
3. コンソールの背面プレート下部のノッチが、コンソール マウントの下部の矩形フックにかかるように、コンソールをコンソール マウントにのせます。 次の図を参照してください。
4. コンソールが止まるまで前に倒してください。片手でコンソールを押さえてその位置に固定してください。あるいは、補助者にささえてもらってください。

ケーブルを接続する （P30 と P10）

重要： *下図に示すように、コンソールマウントすぐ上の半円形の開口部からすべてのケーブルを通します。 他の開口部またはマウントの上のスチールチャネルからケーブルを配線****しないでください****。*

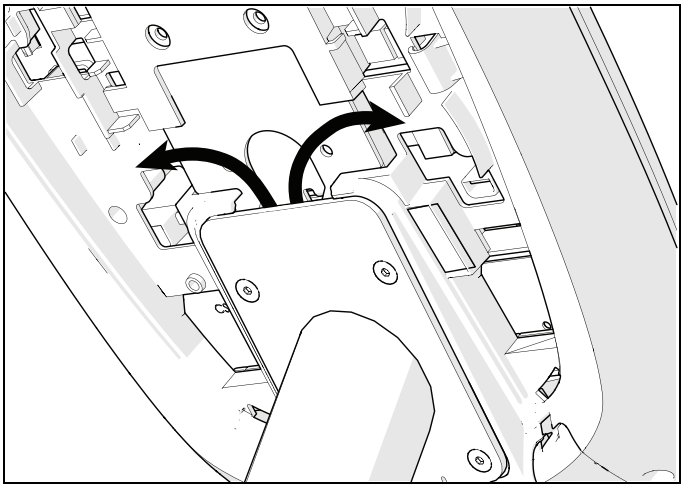


図 27: マウントからコンソールへのケーブルの配線

コンソールの設置が終わったら、ケーブル アセンブリの端から各ケーブルを引っ張り出して、それぞれ対応するコンソール内部の回路コネクタに接続してください。ケーブルとコネクタの正しい組み合わせについては、以下の図表をご覧ください。

重要：全てのケーブルは、コンソールマウントの中心にある開放部を通してください。

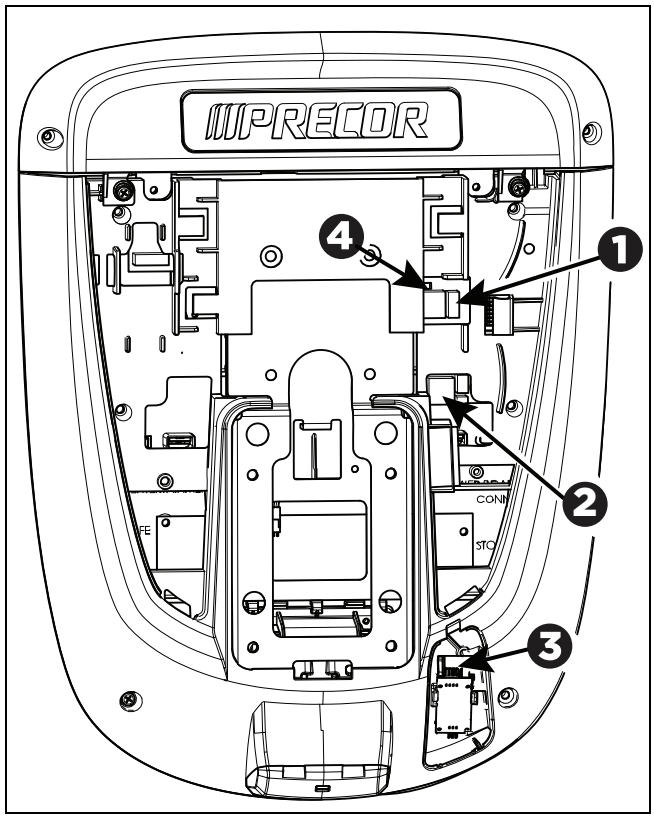


図 28: ケーブル接続、P30 と P10 コンソール

表 3. P30 と P10 内部ケーブル接続

ケーブル	コネクタのタイプ	回路上でのコネクタの位置
安全キー（トレッドミルのみ）	6 接点ストリップ、鍵付き	❶
ベース ユニットからのデータ	8 接点モジュラー、グレーのフラットケーブル上	❷
心拍計センサー	4 接点ストリップ、鍵付き	❸
CSAFE	8 接点モジュラー、グレーのフラットケーブル上	❹

コンソールの設置を完了する （P30 と P10）

設置作業の最終ステップを完了する前に、接続を再確認してください。すべてのケーブルが完全かつ安全に接続されているか、不要なケーブルが正しく束ねられているか、ご確認ください。

設置作業を完了する：

1. 余ったケーブルをトレッドミルフェアリングの中に戻します。
2. 操作コンソールを後ろに（自分の方に）傾けて、背面プレート上端のタブをコンソール マウントの上端に合わせ、ネジ穴の位置を正しく調節してください。

3. 4 本の ¼ インチ ×⅜インチ段付きボルトを、コンソールマウント側のネジ穴からコンソールの背面プレートのネジ穴に通してください。3⁄16 インチ六角レンチを使い、段付きボルトを完全に締めます。

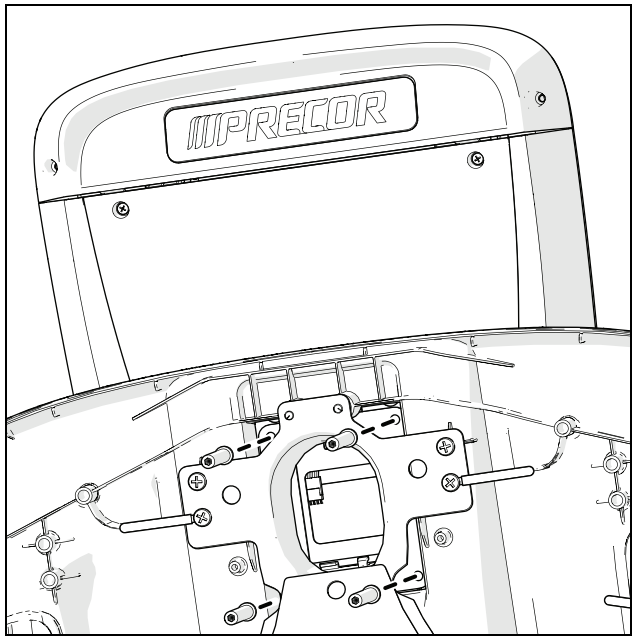


図 29: コンソールの確保

4. コンソールの背面カバー下部の小さなタブ 2 つを、コンソールケース下部のスロットと並べます。タブをスロットに差し込む。
5. コンソールの背面カバーの上端にある穴に、取り外しておいた #8-32 ×½ インチ プラスネジ 2 つを差し込んでください。ネジをしっかりと締めてください。

   重要：*Personal Viewing System （PVS）を搭載したコンソールを取り付ける場合、背面カバーとPVS取り付けネジヘッドの間でカーブルがつぶされないようにしてください。*

トレッドミル フェアリングを再び組み立てる

コンソールを所定の位置に取り付けたら、トレッドミル フェアリングの 2 つのカバー パネルを再び取り付けてください。

重要：*重要： 次の手順では、ケーブルが留め具で破損したり挟まったりしないようにしてください。*

フェアリングを再び組み立てる：

1. ケーブル束のすべてのケーブルが安全であることを確認してください。
2. 適切な直立サポートの上にある開口部にアクセスカバーのひとつを取り付けます。以下の図表のように開口部の端の下にタブ 2 つをスライドさせます。

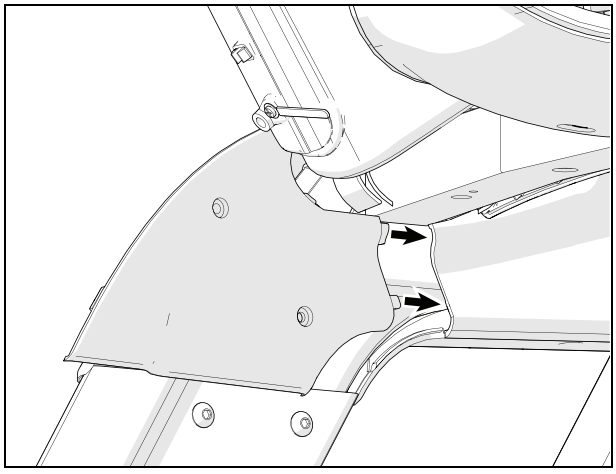


図 30: アクセスパネル ポジショニング

3. ¼ インチ ×1 インチ ボタンネジ 2 つでアクセスカバーを固定します。

4. ステップ２と３と繰り返し他のすべてのアクセスカバーを取り付けます。そして 5⁄32 インチ六角レンチを使い４つすべてのネジをしっかりと締めます。

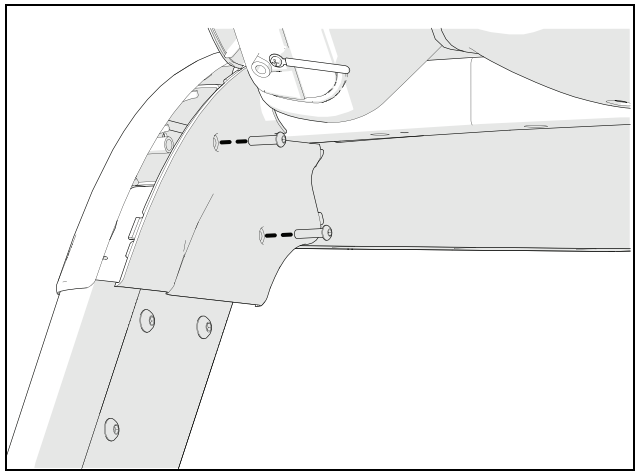


図 31: アクセスパネルアタッチメント

5. リアカバーの端をフェアリング下部の端に差し込みます。底部のネジ穴２つに ¼ インチ ×¾ インチ セルフタッピングネジ２つが差し込めるようになるまでカバーを持ち上げ、ネジを部分的に締めます。

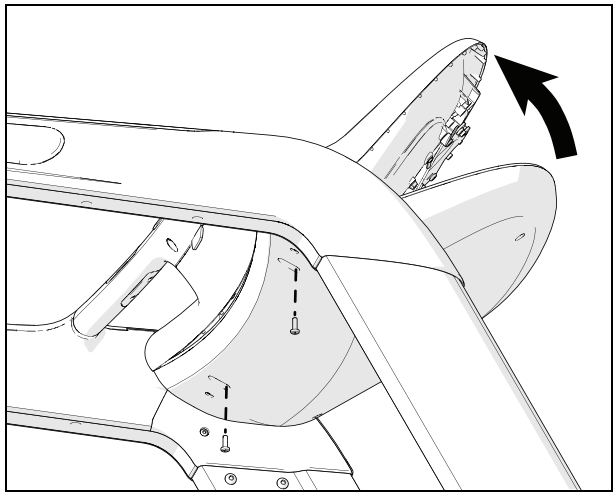


図 32: リアカバー ポジショニング

6. リアカバーを正しい位置に置きます。¼ インチ × ¾ インチ セルフタッピング ネジ４つが使われているか確認してください。

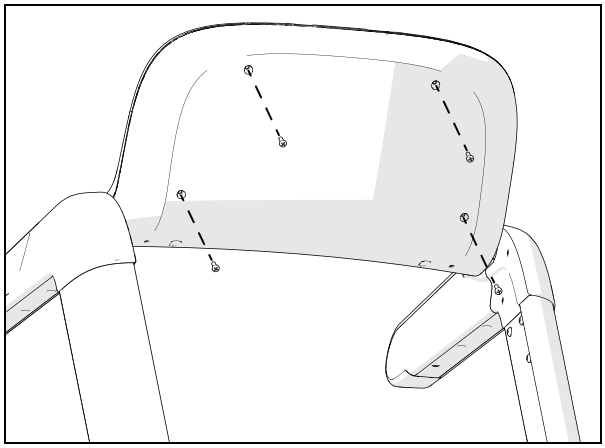


図 33: リアカバーアタッチメント

重要：*リアカバーのすべての端部が正しく置かれ、まわりのパネルと同一平面上にあることを確認してからカバーの取り付けネジを締めてください。*

7. #3 Phillips ドライバーで６つすべてのリアカバー用ネジを締めます。

電源コードを差し込む

注意: 添付の電源コードを使ってください。 3極プラグを取り外したり、アダプタでバイパスして、アースなしのコンセントを使うのはやめてください。 ユニットを変圧器に接続して、電圧要件を調節しようとするのはやめてください。 これらの指示に従わない場合、ユニットが損傷し、また Precor の限定保証の対象外となる可能性があります。

アセンブリが完成したら、適切なコンセントに電源コードを差し込んでください。

重要： *トレッドミルには、適当な電圧、 NEC（米国電気工事規定）のガイドラインまたは地域の電気工事規定に従ったアースの付いた20A の個別分岐回路が必要です。*

トレッドミルが水平かどうかをチェックし、ランニング ベルトを調節する

トレッドミルの使用を許可する前に、ランニングベルトが水平になっているかどうかをチェックし、必要なら調節する必要があります。 より詳しくは、*「ランニングベルトの位置調整を確認する」「ランニングベルトの調節」*およびメンテナンスの章を参照してください。

機器の慣らし運転

Precor の機器は、慣らし運転の必要はありません。しかし、ベルトや歯車やベアリングなどの可動コンポーネントは、機器の保管時や配送時に固くなる可能性があります。その場合、使用開始時に多少の動きの粗さが見られたり、騒音がしたりするかもしれません。

ただし、通常使用で 1 日か 2 日もすれば、スムーズな作動が戻ってくるのが普通です。もし戻らない場合は、担当のディーラーに問い合せてください。詳しくは、「*サービスを受ける*」「サービスを受ける」をご参照ください。

心拍数ディスプレイの動作確認

心拍数ディスプレイが動作していることを確認するには、

1. 機器上でエクササイズを開始します。
2. 両方のタッチセンサー式ハンドルバーを握ります。

   注：心拍数が 10 秒以内に読み込まれます。 その間、ディスプレイ上のハートランプが点滅します。正確に読み込むためには、各ハンドルバーの両方の金属プレートから手を離さないようにします。
3. 心拍数ディスプレイを確認します。 数秒後、心拍数を示す数字が表示されます。
4. 心拍数ディスプレイに数字が表示されない場合は、以下の項目をチェックしてください。
   - ケーブルが正しく接続されていることを確認します。
   - 別のユーザーでテストを繰り返します。 一般に心拍数ディスプレイは高い精度を備えていますが、ユーザーによっては正確に計測できない場合もあります。

   注： 無線心拍数モニターを使用する場合は、胸部ストラップまたは、接触感知ハンドルバーを握る代わりに無線パルスシミュレーターを使用してこのテストを繰り返し行ってください。

安全機能のテスト

トレッドミルを使用者が使用する前に、ストップウォッチ、**STOP** ボタン、Auto Stop（自動停止）機能がすべて正しく機能することを確認してください。

再始動スイッチをテストする方法：

1. トレッドミルでワークアウトを開始します。
2. 安全クリップのひもを軽く引っ張ります。再始動スイッチが飛び出して、トレッドミルがただちにスローダウンするはずです。
3. 再始動スイッチを押して通常位置に戻します。コンソールは自らリセットし、ウェルカムバナーに戻るはずです。

STOP ボタンをテストする方法：

1. トレッドミルでワークアウトを開始します。
2. **STOP** ボタンを一度押します。コンソールは、ワークアウトが一時停止したことを表示するはずです。
3. **STOP** ボタンを再び押します。コンソールは、ワークアウトサマリーを表示するはずです。
4. **STOP** ボタンを三度押します。コンソールはウェルカムスクリーンまたはバナーに戻るはずです。

Auto Stop（自動停止）機能をテストする方法：

1. トレッドミルでワークアウトを開始します。しかし、ランニングベルトには乗らないでください。
2. ランニングベルトには乗らず２分間待ちます。この時点か少し前の時点でトレッドミルは停止するためにスローダウンを始め、使用者に存在の確認を行うはずです。存在確認がされない場合、コンソールはウェルカムスクリーンまたはバナーに戻るはずです。

3章

メンテナンス

機器の正常機能のためには、メンテナンス チェックリストの記述に従って定期的に指示されたメンテナンス作業を行ってください。 このセクションに記載されている方法で装置のメンテナンスを行わなかった場合、Precor の限定保証が無効になることがあります。

危険 **感電のリスクを減らすため、機器を清掃する際やメンテナンス作業を行う際には、必ず機器から電源の接続を切ってください。 機器が電源内蔵型でかつオプションの電源アダプタを使用している場合には、アダプタの接続を切ってください。**

毎日のクリーニング

エクササイズ セッションの前後に、機器を清掃することを推奨します。 機器についたゴミやホコリを除去し、機器の全露出表面を以下の洗浄液のどれかを含ませた柔らかい布で拭いてください。

- 水 30 に対して Simple Green® 1 の割合で薄めた溶液(詳しくは **www.simplegreen.com** をご覧ください)
- ENVIR-O-SAFE 酸素強化洗浄剤、または汎用洗浄濃縮液を、製造者の指示に従って希釈した液(詳しくは **www.daleyinternational.com** をご覧ください)

あるいは、 Athletix フィットネス機器クリーニング ワイプでも機器の清掃は可能です（詳しくは **www.athletixproducts.com** をご覧ください）。

注意: どの洗浄剤についても、 Precor フィットネス機器の清掃に使う前に製造者発行の取扱説明書を読み、その内容に従ってください。特に希釈の方法についてはご注意ください。 濃縮洗浄液を薄めないで使用すること、またどんな種類のものであれ酸性の洗浄液を使用することはお控えください。使用すると機器に施されている保護仕上げが弱まり、Precor の制限付き保証が無効になります。 機器のどの部分にも、水をこぼしたり、液体をスプレーしたりはしないでください。 装置は完全に乾いてから使用してください。

機器の下の床は頻繁に掃除機をかけてください。ゴミやホコリの堆積とそれによる故障を防ぎます。 清掃の際には、ソフトナイロン製のブラシをご利用ください。ランニングベルト。

注意: フードやサイドレールを清掃するためにトレッドミルに乗る際には、怪我を防ぐためにハンドレール エクステンションに注意してください。

毎日の点検

少なくとも 1 日に 1 回、機器に次の問題が生じていないか点検してください。

- ベルトが滑らないか
- 留め具が緩んでいないか
- 異常な音がしていないか
- 電源コードが擦り切れていないか
- 安全ひもやクリップが摩耗、損傷、紛失したら
- 機器の保守整備を必要とするようなその他の兆候がみられないか

重要： *機器の保守整備が必要であると判断した場合は、すべての接続（テレビ、 Ethernet 、電源）を外して、機器をエクササイズ エリアの外に出してください。 機器に「運転休止中」の表示をし、その機器を使用してはいけない旨を明示してください。*

部品の注文、およびお近くの Precor 正規サービス プロバイダへのご連絡は、「*サービスを受ける*」をご参照ください。

アクティブ ステータス ライトの読み方

以下の図表にように、アクティブ ステータス ライトはトレッドミルのフード（カバー）の前面端に取り付けられています。ライトは大きく、遠くから見てもトレッドミルの状態をチェックすることができます。

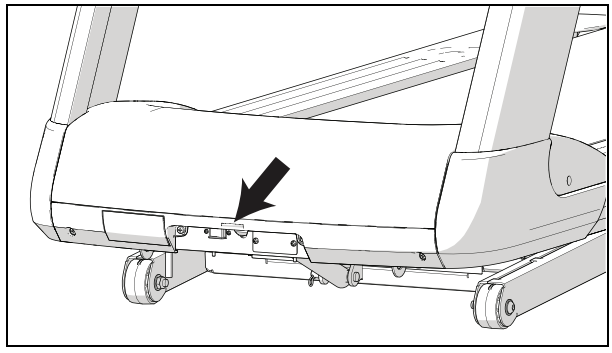


図 34: ステータスライトの位置

平常運転時は、ステータスライトは常に青色に点灯します。トレッドミルの電子ドライブユニットが機械的または電気系統の問題を検出した場合、ステータスライトの色が変わります。

表 4. アクティブ ステータス ライトの外見と意味

ステータス ライトの外見	意味	必要なアクション
点灯したままの青色	トレッドミルは正常に起動しており、現在メンテナンスは必要ありません。	なし。
点滅した青色	トレッドミルのスケジュールしたメンテナンスの期日である(P80 コンソールのみ）か、トレッドミルのベルトを交換する必要があります(230 V モデルは除く）。	必要なメンテナスを行い、その後ステータス ライトをリセットしてください。
点灯したままの黄色	トレッドミルはエラーを検出しそのエラーから回復しました。使用できますが、利用できない機能がある場合があります。	詳細についてはコンソールのイベントログを参照してください。
点滅した黄色	トレッドミルはエラーを検出しましたがそのエラーから回復できず、起動を停止しました。	トレッドミルの電源を入れなおしてください（電源スイッチを切り、30 秒間待ってから再びスイッチをいれてください）。エラーが再び起こる場合はコンソールのイベントログで詳細を調べ、Precorカスタマーサポートまでご連絡ください。

毎週のメンテナンス

以下のメンテナンス作業を毎週行ってください：

1. トレッドを最大インクラインまで上げて、電源スイッチまたは回路ブレーカーをオフにし、壁のコンセントからユニットにつながるプラグを抜いてください。
2. 機器の下の床を、掃除機または水を含ませたモップで清掃してください。
3. 床が完全に乾くのを待ってから、電源を再接続してくださいそれから、トレッドミルを水平位置にまで戻してください。
4. 電源コードが、機器の下や、可動部分同士のあいだに挟まっていないか点検してください。
5. 心拍数モニター機能をはじめ、コンソールのすべての機能を点検してください。
6. ユニットが床に安定して置かれているか確認してください。ユニットの脚がすべて床に触れているかどうか、また使用時にユニットがぐらつかないか確認してください。 床に触れていない脚があったり、ユニットがぐらつく場合は、以下の要領で脚の長さを調節してください。 「*ユニットを水平にする*」中に。

毎月のメンテナンス

以下のメンテナンス作業を毎月行ってください：

1. 電源か回路遮断器を切り、壁のコンセントソケットから機器のコンセントを抜きます。
2. ランニングベッドとベルトに擦り切れがないか検査します。
3. 水か許可された洗浄液で湿らせた布でトレッドミルのフレームを拭き掃除します。
4. 水と柔らかいナイロンたわしを使ってランニングベルトの外側表面を掃除します。
5. コンソールの表面を水を含ませたスポンジや柔らかい布で吹いたあと、きれいなタオルで拭いて水気を取ってください。 感電や損傷を防ぐため、水が電子コンポーネントにかからないようにしてください。
6. タッチスクリーンを、糸くずの出ないやわらかい布に 91% のイソプロピル アルコール溶液（そのままでも、同量の水で希釈したものでもよい）を含ませて拭いてください。
7. ファンを壊さないように気をつけながらフロントカバーを外し、繊維くずやごみを取り除きます
8. 鉄屑をすべて掃除機で吸い取ってください。ただし、(帯電防止保護処理が施されている掃除機を除いて) 掃除機のノズルが回路板に近づきすぎないように注意してください。
9. リフト モーター ネジを清掃して、Teflon® 付きの SuperLube® や Mobil 1® 合成グリースのような認可済みグリースを塗ってください。。
10. 留め具がすべて、正しい固さと角度で締められていることを確認してください。
11. カバーをすべて元の位置に戻してください。
12. ユニットが床に安定して置かれているか確認してください。ユニットの脚がすべて床に触れているかどうか、また使用時にユニットがぐらつかないか確認してください。 床に触れていない脚があったり、ユニットがぐらつく場合は、以下の要領で脚の長さを調節してください。 「*ユニットを水平にする*」in.

ランニングベルトの位置調整を確認する

トレッドミルが水平になっていれば、ベルトは中心から外れることなく、スムーズな動きが得られます。ベルトの位置はごく簡単な調整で直すことができます。手順に関して不明な点がある場合は、Precor カスタマーサポートにご連絡ください。

注意：ランニングベルトの上に人が乗っているときに、ベルトの調節をしないでください。

ランニングベルトの位置調整を確認するには：

1. ランニング面が可能なかぎり水平になっていることを確認してください。必要に応じて、リアフットを調節してトレッドミルを水平にしてください。

   注：床面が極端にでこぼこしている場合には、リアフットを調節しても改善されないことがあります。ランニング面を水平に安定させることができない場合は、トレッドミルを他の場所に移動してください。
2. トレッドミルをオンにします。
3. トレッドミルの**横に**立って（上には乗らないで）コンソールの **GO** または **Quick Start** を押してください。
4. 必要に応じて、数字キーを順番に押して安全コードを入力してください。コンソールに 3 秒のカウントダウンが表示されたあと、ランニングベルトが自動的に動き始めます。
5. コンソールのスピード表示が 5 kph（3 mph）になるまで「スピードアップシテクダサイ」キーを 押してください。

   注意：摩擦音がしたりランニングベルトに損傷が生じているように見える場合は、赤い停止ボタンボタンを押して直ちにランニングベルトを止めてください。Precor のカスタマーサポートに連絡してください。
6. トレッドミルの後部から数分間、ベルトの様子を観察してください。ベルトはランニングベッドの中心から外れてはいけません。ベルトが中心から外れるようでしたら、調節してください。

   重要：*ベルトの傾きを調節しないと、ベルトが避けたり擦り切れることがあり、その場合には Precor の限定保証の対象になりません。*
7. ベルトを停止させるには、赤い **STOP** ボタンを押してください。
8. トレッドミルをオフにします。

ランニングベルトの調節

ランニングベルトの調節に関して不明な点がある場合は、Precor カスタマーサポートにご連絡ください（「*サービスを受ける*」「サービスを受ける」参照）。

注意：ランニングベルトを調節する際には、特に気をつけてください。リアローラーを調節したり、リアローラー付近で作業するときは、トレッドミルをオフにしてください。手順を行う際には、緩めの衣服を着たり、髪を緩めに留めるのはやめてください。ランニングベルトの上に人が乗っているときに、ベルトの調節をしないでください。指や物がベルトやローラー、特にローラーの前とデッキの後ろに挟まれないように、十分気をつけてください。ベルトやローラーに物が挟まっても、トレッドミルはすぐに停止しません。

重要：*トレッドミルの後部の角に調節ボルトが付いていますので、同梱の六角キーを使ってこのボルトを回してベルトの調節を行ってください。ただし、ランニングベルトの傾きをチェックする前にボルトを 1/4 以上回さないでください。調節ボルトを締めすぎると、トレッドミルが損傷する可能性があります。*

ランニングベルトを調節するには：

1. 下の図を参考にして、トレッドミルの後部の角のエンドキャップの中にある調節ボルトの場所を確認してください。

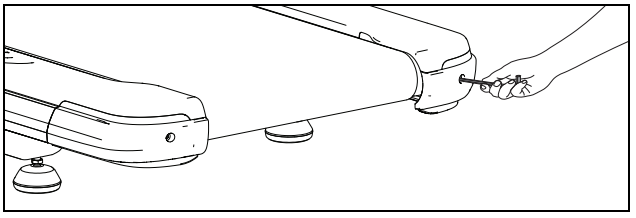


図 35: 調整ボルトの位置

2. 六角キーを使って、調節ボルトをベルトが浮いている方向へ締めてください。時計回りに ¼ 回転させてください。

3. ベルトの位置を「*ランニングベルトの位置調整を確認する*」「ランニングベルトの位置調整を確認する」に従って再確認してください。

ベルトの状態	*解決法*
元々の方向にまだ浮いている	**同じ**調整ボルトを時計回りにもう ¼ 回転させてください。
逆方向に浮き始めた	**同じ**調整ボルトを反時計回りに ⅟ 回転かそれよりも少なく回してください。

注：ベルトが滑る場合は、滑りが止まるまで**両方の**調節ボルトを均一に ¼ 回転ずつ締めてください。ベルトを締めすぎないでください。

胸部ストラップの保管

オプションの心拍数胸部ストラップを購入した場合は、クローゼットや引き出しなどホコリやゴミがたまらない場所に保管してください。 胸部ストラップは、極端な温度変化を避けてください。 0°C (32°F) より低い温度になる場所に保管しないでください。

胸部ストラップをきれいにするには、中性洗剤と水で湿らせたスポンジか柔らかい布を使用してください。 表面は清潔なタオルでていねいに拭いてください。

装置の移動

装置は非常に重くなっています。 機器の設置場所を変更する際には、成人の補助者とともに、正しい持ち上げ方法を用いて行ってください。 機器の片側にローラー ホイールが付いている場合は、それをご利用ください。あなたと補助者にかかる荷重を軽減できます。

重要： *Precor のトレッドミルについているプラスチック エンド キャップは、持ち上げ専用です。 補助者と協力して、エンドキャップの両側の下に手を入れてください。 正しい持ち上げ方法を使って、トレッドミルの後部を持ち上げ、トレッドミルをフロント ホイールに載せてください。*

トレッドミルはインクライン状態の方が移動が簡単にできます。

トレッドミルを移動のためにインクライン状態にする：

1. コンソールの GO を押してください。
2. インクライン レベルを 4 以上にしてください。
3. トレッドミルが動作しているあいだに、主電源スイッチをオフにしてください。
4. トレッドミルの電源コードを抜いてください。

長期保管

長期間にわたって機器を使用しない場合は、以下の手順に従って保管の準備をしてください。

- オフにしてください。
- 電源コードがある場合は、コードを抜いてください。
- オプションの電源アダプタが付属している場合は、アダプタを接続して内蔵バッテリーの損傷を防止してください。
- 損傷の可能性が少なく、人や他の機器の邪魔にならない場所に保管してください。

4章

トレッドミルの安全機能

Precor の機器の使用を許可する前に、本マニュアル「*重要な安全上の注意*」のを見直してください。 ユーザーにも機器の安全な使い方を教えるようにしてください。その際のガイドライン「*安全コードの入力*」を参照してください。

安全コードの入力

工場出荷時点では、機器の安全コード保護は有効にはなっていません。

安全コードを有効にしたら、ユーザーに対して、機器使用に際して、不正使用を防ぐために安全コードが必要であることを知らせてください。 機器を使用するには、以下の各ステップをすべて行う必要があります。

安全コードを入力し、トレッドミルを起動する：

1. 開始位置に立って、片方の手でハンドレールをつかみ、空いたもう一方の手でコードを入力してください。

   重要：*以下の各ステップを通じて、つねに少なくとも一方の手でハンドレールをしっかりと握っていてください。*
2. コンソールにバナー　テキストが表示されたら、プログラムを選択するか、または GO を押してください。
3. 安全コードを入力してトレッドミルのロック解除をするように求められたら、数字キーを 1 、 2 、 3 、 4 の順番に押してください。

   コードを正しく入力すると、ワークアウトが開始します。 コードが正しく入力されなかった場合には、機器は 2 秒間停止し、もう一度コードを入力するように求めてきます。 キーを 5 回以上押してしまった場合、最初の安全コード プロンプトの画面に戻ります。

注： トレッドミルに乗った状態で 3 秒間のカウントダウンがコンソールに現れ、ランニング ベルトが動き始めます。

トレッドミルの安全クリップの使用

トレッドミルには３種類の停止機能が備わっています。詳細は以下の通りです：

利用者の行動	*トレッドミルベルトの反応*	*コンソールの表示*
安全クリップに付いたひもを引き、再始動スイッチを起動する ❶	ゆっくりと停止する	『「リセット」スイッチヲ オシテクダサイ』というメッセージを表示する。コンソールの機種によっては、再始動スイッチを指す矢印が表示される。
赤い STOP ボタンを押す。 ❷	ゆっくりと停止する	ワークアウトが停止されましたと表示される。
決められた時間だけランニングベルトから降りる	ゆっくりと停止する	ワークアウトが停止されましたと表示される。

再始動スイッチと **STOP** ボタンは、以下の図で見られるようにコンソールのちょうど下の位置にあります。スイッチが外れるとボタンが飛び出ます。トレッドミルは、ボタンが正常の位置に戻されるまで始動しません。

図 36: リスタートスイッチ

トレッドミル上でのエクササイズでは安全クリップの使用が重要であると利用者に教え、腰の辺りに取り付ける方法を実際に見せてください。

エクササイズ中に再始動スイッチが起動した場合は、以下の手順に従ってください。

1. 必要に応じて安全クリップを再度取り付けてください。
2. 再始動スイッチをクリック音が鳴るまで押し下げて、通常の位置に戻してください。

   注：再始動スイッチが起動すると、現在のワークアウトに関する全ての情報が削除されます。
3. 必要に応じて、すでに完了した時間分を差し引いてワークアウトを始めからやり直してください。

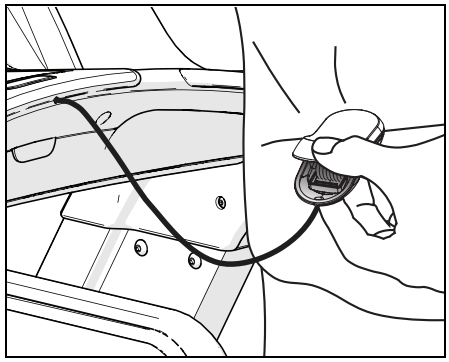


図 37: 安全クリップの装着

ヒント：再始動スイッチの下側にある小さな曲げられるつまみは、安全クリップを保管するのに使われます。トレッドミルが使用されていないときに、以下の図のようにつまみに安全クリップを取り付けてください。

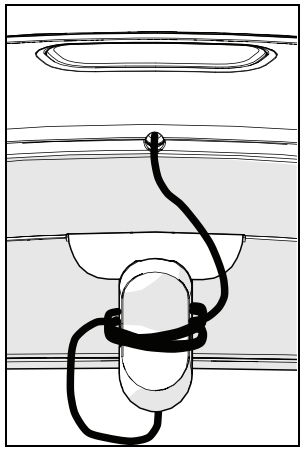


図 38: 安全クリップの保管場所

トレッドミルの オン/ オフ

トレッドミルを オン/ オフ にするには、フードの下の電源コード コンセント付近にある電源スイッチを使用します。

重要： *使用しないときは、トレッドミルをオフにしてください。*

体重制限

体重が 400 ポンド （180 kg） を超える場合は、トレッドミルを使用しないでください。体重が 350 ポンド（160 kg）を超える場合は、 トレッドミルで走らないでください。

場所

トレッドミルの周りのエリアには何も置かないでください。他の機器などの物と接触したりすることがないように、つねに気をつけてください。 さらに、ユーザーの安全と正しいメンテナンスのために、ランニングベルトの真後ろの幅 3 フィート（1 メートル）、長さ 6 フィート（2 メートル）のエリアには何も置かず、他の物との接触がないようにしてください。

Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

TRM 800-Series PAG/OM 303175-151 rev A, ja
2014年7月